Sport, esercizio fisico e attività motoria nei bambini affetti da malattie cardiovascolari. Documento di consenso clinico della European Association of Preventive Cardiology (EAPC) della Società Europea di Cardiologia (ESC), dell'Association of Cardiovascular Nursing & Allied Professions (ACNAP) della ESC e dell'Association for European Paediatric and Congenital Cardiology (AEPC).

L'attività fisica regolare offre numerosi benefici per la salute e il benessere dei bambini ed è fondamentale per ridurre il rischio cardiovascolare nei soggetti in età pediatrica affetti da patologie cardiovascolari. Nonostante le crescenti evidenze scientifiche a sostegno dei suoi benefici, molti giovani pazienti continuano a svolgere un'attività fisica insufficiente, a causa delle preoccupazioni legate ai possibili rischi associati all'esercizio fisico e della limitata esperienza dei professionisti sanitari nella gestione di questi pazienti. Questo documento di consenso clinico fornisce indicazioni pratiche per la prescrizione dell'esercizio fisico e dell'attività motoria nei bambini e negli adolescenti di età compresa tra 6 e 17 anni affetti da patologie cardiovascolari. L'obiettivo è colmare il divario tra le evidenze scientifiche che dimostrano i benefici dell'attività fisica e la loro applicazione nella pratica clinica quotidiana, promuovendo una partecipazione sicura allo sport e all'esercizio fisico in un ampio spettro di condizioni cardiovascolari. Il documento propone un approccio individualizzato e centrato sul paziente per la prescrizione dell'attività fisica, basato sulla valutazione clinica, sulla stratificazione del rischio cardiovascolare e sul principio FITT, che comprende: Frequency (Frequenza): frequenza con cui viene praticata l'attività fisica; Intensity (Intensità): livello di intensità dell'esercizio; Time (Durata): tempo dedicato all'attività fisica; Type (Tipologia): tipologia di esercizio svolto. Vengono fornite raccomandazioni specifiche per le cardiopatie congenite e acquisite, le cardiomiopatie, le aritmie, l'ipertensione polmonare, i pazienti in ambito cardio-oncologico e i bambini con disabilità fisiche o sindromi. Il documento sottolinea inoltre l'importanza di un'assistenza multidisciplinare, di controlli clinici periodici, dell'esecuzione di test da sforzo quando indicati e di programmi personalizzati, adattati alle condizioni cliniche del bambino, alla sua fase di sviluppo e alle sue preferenze individuali. L'obiettivo generale è promuovere una partecipazione sicura e piacevole all'attività fisica, migliorare la

qualità della vita e la capacità funzionale e favorire l'acquisizione di comportamenti salutari destinati a mantenersi per tutta la vita nei bambini e negli adolescenti affetti da patologie cardiovascolari.

FONTE

Monica Tiberi, Flavio D'Ascenzi, Elena Cavarretta, Jessica Orchard, Mark Abela, Maria Bäck, Martin Bahls, Frank Casey, Silvia Castelletti, Guido Claessen, Fabrizio Drago, Thijs M. H. Eijsvogels, Gherardo Finocchiaro, Sabiha Gati, Henner Hanssen, Martin Halle, Viviana Maestrini, Aneil Malhotra, Nicola Mochi, Jan Müller, Josef Niebauer, Rhoia Clara Neidenbach, David Niederseer, Michael Papadakis, Antonio Pelliccia, María Sanz-de la Garza, Monika Siegrist, Alan G. Stuart, Alessandro Zorzi, Craig A. Williams, Guido E. Pieles. "Sport, exercise, and physical activity in children with cardiovascular disease. A Clinical Consensus Statement of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) of the ESC, the Association of Cardiovascular Nursing & Allied Professions (ACNAP) of the ESC, and the Association for European Paediatric and Congenital Cardiology (AEPC)."European Journal of Preventive Cardiology. 2026 Sep 23. doi: 10.1093/eurjpc/zwag497. Online ahead of print.