

## Revisione Cochrane per il medico di famiglia



Fonte: Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Art. No.: CD007506

### Cambiamenti dello stile di vita in donne con sindrome dell'ovaio policistico (Revisione)

Questa rubrica presenta i risultati di una revisione sistematica pubblicata dalla Cochrane Collaboration nella Cochrane Library ([www.cochrane.org](http://www.cochrane.org)).

<b>Contesto</b>	La sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) colpisce tra l'8% e il 13% delle donne in età riproduttiva ed è associata ad una disfunzione riproduttiva e metabolica. L'obesità aggrava la presentazione della PCOS. La gestione del peso (come perdita di peso, mantenimento o prevenzione di eccessivo aumento di peso) è proposta come una iniziale strategia terapeutica, meglio raggiunta attraverso cambiamenti dello stile di vita che incorporino dieta, esercizio fisico e interventi sul comportamento.
<b>Obiettivi</b>	Valutare l'efficacia di un trattamento sullo stile di vita che migliori i fattori riproduttivi, antropometrici (peso e composizione corporea), metabolici e la qualità di vita nella PCOS.
<b>Metodi di ricerca</b>	Per la ricerca sono stati presi in considerazione il registro Cochrane specializzato in ginecologia e fertilità, i registri Cochrane CENTRAL, MEDLINE, Embase, PsycINFO, CINAHL e AMED (data dell'ultima ricerca: Marzo 2018). Sono stati inoltre consultati i registri degli studi controllati, abstracts di conferenze, riviste pertinenti, riferimenti bibliografici di articoli originali e revisioni pertinenti e database di letteratura grigia, senza restrizioni di linguaggio.
<b>Criteri di selezione</b>	Sono stati selezionati studi clinici controllati randomizzati (RCTs) che paragonavano il trattamento sullo stile di vita (dieta, esercizio fisico, trattamenti sul comportamento o combinati) con minimo o nessun trattamento in donne con PCOS.
<b>Raccolta e analisi dei dati</b>	Due autori della revisione hanno selezionato in maniera indipendente gli studi da includere, hanno estratto i dati, valutato la qualità delle evidenze ed il rischio di bias. Sono stati considerati risultati primari il parto, l'aborto e la gravidanza. Sono stati utilizzati modelli in meta-analisi a variante inversa e ad effetto fisso. Sono stati riportati esiti dicotomici come l' <i>odds ratio</i> e continui come la <i>mean difference</i> (MD) e la <i>standardised mean difference</i> (SMD).
<b>Risultati principali</b>	<p>Sono stati inclusi 15 studi con 498 partecipanti. Dieci studi hanno confrontato l'attività fisica con un intervento minimo di dieta e comportamentale o nessun intervento. Cinque studi hanno confrontato un intervento combinato di dieta, esercizio e comportamento con un intervento minimo. Uno studio ha confrontato l'intervento comportamentale con un intervento minimo. Il rischio di bias è stato variabile. Nessuno studio ha valutato gli esiti di nascita o aborto.</p> <p>L'intervento sullo stile di vita può migliorare un esito secondario (endocrino) quale l'indice degli androgeni liberi (FAI), può ridurre il peso come pure l'indice di massa corporea (BMI), ma con bassa qualità delle evidenze. Non sono sicuri gli effetti dei cambiamenti dello stile di vita sulla tolleranza al glucosio.</p>

---

**Conclusioni degli autori**

L'intervento sullo stile di vita può migliorare l'indice degli androgeni liberi (FAI), il peso ed il BMI in donne affette da PCOS. Vi è incertezza sugli effetti del cambiamento dello stile di vita sulla tolleranza al glucosio. Non vi sono stati studi che abbiano analizzato l'effetto del cambiamento dello stile di vita su nascite, aborto o regolarità mestruale. La maggior parte degli studi di questa revisione era di bassa qualità scientifica, prevalentemente per l'alto o poco chiaro rischio di bias.

---

Abbreviazioni: RCTs: studi clinici randomizzati controllati; MD: differenza media; SMD: differenza media standardizzata; PCOS: sindrome dell'ovaio policistico; FAI: free androgen index; BMI: indice di massa corporea.

*Bibliografia: Lim SS, Hutchison SK, Van Ryswyk E, Norman RJ, Teede HJ, Moran LJ. Lifestyle changes in women with polycystic ovary syndrome. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 3. Art. No.: [CD007506](#).*

**Traduzione in italiano:**

PD Dr med. Giorgio Treglia, MD MSc (HTA)  
Responsabile Unità HTA ospedaliero  
Area formazione accademica, ricerca e innovazione  
Direzione generale EOC  
[giorgio.treglia@eoc.ch](mailto:giorgio.treglia@eoc.ch)

Mirka Zeis,  
Collaboratrice Area formazione accademica,  
ricerca e innovazione,  
Direzione generale EOC  
[mirka.zeis@eoc.ch](mailto:mirka.zeis@eoc.ch)