

LA RIABILITAZIONE EQUESTRE PER I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE: UNO STUDIO PILOTA



Logo del Gruppo di ricerca IAA dell'ISS

Barbara Collacchi, Nadia Francia, Marta Borgi e Francesca Cirulli
Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale, ISS

RIASSUNTO - Gli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA) rappresentano un approccio innovativo di supporto alla riabilitazione psichiatrica e ai disturbi del neurosviluppo, potendo potenzialmente incidere su molteplici domini funzionali, che vanno dall'espressione delle emozioni alle abilità motorie. Coniugando gli effetti benefici della relazione emozionale instaurata con il cavallo con la stimolazione motoria ritmica, nell'ambito del Progetto pilota Horses&Butterflies, è stato sviluppato un protocollo di riabilitazione equestre, basato sul volteggio equestre, per contrastare l'anoressia nervosa, uno tra i più frequenti disturbi del comportamento alimentare dell'età adolescenziale.

Parole chiave: riabilitazione psichiatrica, volteggio equestre, anoressia nervosa

SUMMARY (*Equine Assisted Interventions for eating behaviour disorders: a pilot study*) - Animal Assisted Interventions (IAA) represent an innovative approach to support psychiatric rehabilitation and neurodevelopmental disorders, potentially affecting multiple functional domains, from the expression of emotions to motor skills. As part of the pilot Project Horses & Butterflies, an equestrian rehabilitation protocol based on equestrian vaulting was developed and applied to a sample of young women with anorexia nervosa. Vaulting activities combined the beneficial effects of the emotional relationship established with the horse with the rhythmic motor stimulation associated with riding.

Key words: psychiatric rehabilitation; vaulting; anorexia nervosa

barbara.collacchi@iss.it

Gli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA) sono un insieme di approcci metodologici che si basano sui potenziali effetti benefici dell'interazione uomo-animale e che prevedono il coinvolgimento di animali domestici. Come riportato nelle "Linee Guida Nazionali per gli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA)", gli IAA si distinguono in Attività Assistita con gli Animali (AAA), Educazione Assistita con gli Animali (EAA) e Terapia Assistita con gli Animali (TAA), a seconda che nell'interazione con l'animale prevalga la componente ludico-ricreativa, didattico-educativa oppure terapeutica e riabilitativa, rispettivamente (1).

Nonostante il grande numero di programmi di IAA esistenti sul territorio nazionale, che vedono l'introduzione di diverse specie animali, soprattutto cani e cavalli, in ambito terapeutico ed educativo, la mag-

giore parte di tali programmi manca di una struttura metodologica solida e si basa su valutazioni dei risultati di tipo descrittivo, piuttosto che fondate su ipotesi, obiettivi e valutazioni quantitative. La maggior parte degli studi manca, ad esempio, di una descrizione standardizzata e quantitativa dell'interazione uomo-animale e, in molti casi, sono presenti variabili confondenti, quali condizioni patologiche presenti o pregresse, diverso grado di conoscenza o relazione con l'animale, presenza o meno di supporto sociale: tutti fattori, questi, che rendono difficile valutare obiettivamente gli esiti di salute di tali interventi (2, 3).

Negli ultimi anni il gruppo di ricerca IAA del Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha partecipato alla realizzazione di progetti che hanno avuto l'obiettivo di valutare gli effetti benefici dell'in-



terazione con il cane nell'anziano istituzionalizzato (4), nei minori vittime di abuso o bullismo e nei bambini della scuola primaria (5). Inoltre, sono stati sviluppati protocolli di riabilitazione equestre per la presa in carico di bambini con disturbo dello spettro autistico (6), di pazienti schizofrenici all'esordio (7) e di pazienti con disturbi neuromotori (malattia di Parkinson) (8).

Gli studi condotti nell'ambito di tali progetti hanno dimostrato come la relazione uomo-animale possa rappresentare un interessante approccio innovativo di supporto alla riabilitazione psichiatrica per la loro potenzialità di influenzare molteplici domini funzionali, che vanno dall'espressione delle emozioni alle abilità motorie. La capacità dei cani di sviluppare un complesso sistema comunicativo non verbale con gli esseri umani è alla base della loro capacità di agire sul sistema emozionale umano (9-11). La relazione con il cane può infatti essere di valido aiuto in patologie che hanno come ambito la salute mentale al fine di ridurre sintomi di ansia, depressione o solitudine. Invece, gli elementi più caratterizzanti della riabilitazione equestre - ad esempio, la sollecitazione motoria ritmica - fanno del cavallo un importante ausilio in pazienti con disturbi motori o posturali, ma anche in patologie psichiatriche complesse, quali la schizofrenia, con effetti benefici su funzioni adattive ed esecutive (11).

Recentemente, nell'ambito del Progetto pilota Horses&Butterflies, coniugando gli effetti benefici della relazione emozionale instaurata con il cavallo con la stimolazione motoria ritmica, è stato sviluppato un protocollo per l'applicazione del volteggio equestre in giovani adulte con disturbi del comportamento alimentare (DCA), nello specifico anoressia nervosa.

Il Progetto pilota Horses&Butterflies

Horses&Butterflies è un'azione pilota che si colloca nell'ambito del più ampio Progetto europeo Sphere (*vedi box*), realizzata in collaborazione con il Centro per i Disturbi Alimentari (CDA) di Umbertide (PG), su iniziativa del Comitato Regionale Federazione Italiana Sport Equestri (FISE) Umbria. Tale azione pilota ha avuto come scopo la promozione del volteggio equestre come disciplina sportiva di supporto ai percorsi terapeutici e di riabilitazione psicosociale relativi ai disturbi del comportamento alimentare (www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/d/disturbi-dell-alimentazione), con particolare riferimento all'anoressia nervosa (www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a/anoressia-nervosa).

L'anoressia nervosa è tra i più frequenti disturbi del comportamento alimentare dell'età adolescenziale, che si configura come una patologia mentale grave, caratterizzata da comportamenti estremi nei confronti del cibo e da un ossessivo ed eccessivo controllo del peso (www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=63&area=Disturbi_psichici). In media, il disturbo compare per la prima volta intorno ai 16-17 anni; colpisce più frequentemente le giovani donne, sebbene recentemente stia diventando comune anche tra gli uomini. Tra gli altri sintomi associati a tale disturbo sono stati descritti una bassa autostima, rigidità di pensiero e comportamento associato al perfezionismo.



L'importanza dell'attività fisica per il disturbo mentale: il Progetto Sphere

L'attività fisica strutturata può promuovere il benessere della persona tanto a livello fisico quanto a livello mentale e cognitivo, nonché sociale. Utilizzata in programmi terapeutico-riabilitativi, insieme alle terapie farmacologiche e psicologiche, può contrastare alcuni tra i più importanti sintomi psicopatologici e favorire l'inclusione sociale di soggetti con patologie psichiatriche. Infatti, il contesto riabilitativo sportivo di gruppo può fungere da strumento di aggregazione e comunicazione. Affinché l'intervento riabilitativo-sportivo abbia un'efficacia terapeutica occorre una strutturazione metodologica nella quale vengano definiti gli obiettivi progettuali, tipo e frequenza delle attività, luogo in cui si svolgono, risultati attesi e team di lavoro. Ciò consentirà di effettuare una valutazione quantitativa dell'intervento, ripeterlo in altri contesti e confrontare i risultati ottenuti (12).

In questo contesto si inserisce il Progetto SPHERE - Sport Healing Rehabilitation, coordinato dalla European Culture and Sport Organization (ECOS - www.ecos-europe.com) e cofinanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del Programma Erasmus+ nel campo dello sport. Tale Progetto mira a strutturare un protocollo scientifico sportivo - implementato da psichiatri, ricercatori universitari e professionisti dello sport - che permetta di identificare modelli virtuosi di riabilitazione attraverso lo sport per pazienti psichiatrici (con diagnosi e necessità diverse) al fine di migliorare il loro benessere psicofisico.

Il Progetto ha avuto diversi obiettivi:

- una revisione e mappa digitale delle buone pratiche a livello europeo sull'uso dello sport nella riabilitazione psichiatrica;
- lo sviluppo di linee guida per la formazione dei preparatori atletici coinvolti nelle azioni pilota del Progetto;
- l'analisi di dati raccolti durante azioni pilota con relativi indicatori di monitoraggio;
- lo sviluppo di un protocollo scientifico sportivo per identificare l'attività fisica più appropriata per pazienti psichiatrici con differenti situazioni cliniche ed esigenze.

La definizione e la validazione del protocollo, e in generale di tutte le attività, è stata supervisionata da un Comitato Scientifico nominato all'interno del Progetto, del quale fa parte Francesca Cirulli, ricercatrice presso il Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale dell'Istituto Superiore di Sanità.

Dopo una fase iniziale di mappatura, studio e analisi delle "pratiche" europee relative alla riabilitazione sportiva e psichiatrica, sono state condotte delle azioni pilota in Italia, Finlandia, Croazia e Regno Unito (Crazy for Football e Horses& Butterflies - sotto l'egida di ECOS - in Italia; Everton in the Community nel Regno Unito; Federazione Sportiva Regionale di Tampere in Finlandia; Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities in Croazia). Tali azioni hanno coinvolto un totale di circa 50 pazienti psichiatrici, seguiti da una squadra di professionisti della salute e allenatori.

Tutti i dati raccolti e analizzati durante le azioni pilota hanno contribuito alla definizione del protocollo scientifico sportivo finale (www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines/#page-content).



smo, difficoltà a riconoscere e a comunicare le proprie emozioni (con inevitabili ripercussioni sui rapporti interpersonali), riduzione delle capacità cognitive riguardanti l'attenzione, la concentrazione e la memoria, nonché un desiderio patologico di essere magri, che spinge all'autoinduzione del vomito e alla pratica eccessiva dell'esercizio fisico (13).

La natura dell'insorgenza dell'anoressia nervosa è complessa e la causa sembra essere il risultato di più fattori (genetici, biologici, psicologici, ambientali), con un peso preponderante, tra gli adolescenti, associato a fattori socio-culturali, poiché la magrezza viene considerata un valore socialmente importante e desiderabile.

Il rationale dell'intervento con il cavallo, sviluppato nell'ambito del Progetto Horses&Butterflies, si è basato sulla potenzialità dell'esercizio di volteggio ►

equestre di facilitare il lavoro terapeutico-riabilitativo di riappropriazione della propria immagine corporea, che in questa patologia viene percepita in maniera distorta e fortemente alterata.

La disciplina del volteggio equestre è una ginnastica artistica eseguita a ritmo di musica sul cavallo in movimento, che viene guidato in circolo da un coadiutore specializzato. Tale disciplina unisce la ginnastica artistica e l'equitazione con l'abilità di entrare in sintonia con il cavallo, potenziando capacità tanto fisiche (coordinazione, equilibrio, agilità e ritmo) che psichiche (concentrazione, memoria, attenzione, coraggio, creatività ed espressività). Il corpo si muove sul cavallo eseguendo delle figure in un determinato tempo e spazio mediante sequenze di esercizi ginnici eseguite al ritmo di musica, coordinando i movimenti del proprio corpo con quelli del cavallo (Figura).

Nell'ambito del Progetto Horses&Butterflies, una volta acquisita fiducia e consapevolezza delle proprie capacità di movimento sul cavallo, sono stati proposti anche esercizi di coppia, in modo da facilitare l'interazione e la relazione sociale nell'ambito della coppia stessa e con le altre coppie del gruppo.

L'elaborazione di un razionale appositamente pensato per la patologia di riferimento (in questo caso, l'anoressia nervosa) e la strutturazione di una metodologia riproducibile, rappresentano gli elementi di novità del Progetto pilota Horses&Butterflies e in discontinuità rispetto a esperienze precedenti di riabilitazione equestre, basate su un approccio più propriamente ludico- ricreativo.



Figura - Volteggio equestre nell'ambito del Progetto Horses&Butterflies: esempi di esercizi ginnici eseguiti al ritmo di musica.

Foto di Barbara Collacchi e Francesca Cirulli

Il Progetto Horses&Butterflies ha coinvolto sette ragazze con diagnosi di anoressia nervosa (quattro per il gruppo di controllo e tre per il gruppo che ha praticato il volteggio equestre), arruolate presso il Centro DCA di Umbertide (PG) da Laura Dalla Ragione. Durante i tre mesi del Progetto le ragazze hanno svolto dieci sedute di lavoro presso il Centro Ippico San Biagio (PG), sotto la supervisione di Antonella Piccotti e di Stefania Cerino. Ogni seduta era composta di quattro fasi: approccio al cavallo e pulizia dell'animale (*grooming*), sensibilizzazione corporea (esercizi di respirazione, orientamento e conduzione a mano del cavallo), lavoro a cavallo e pulizia finale del cavallo. La cura del cavallo, oltre a rafforzare il legame con l'animale, ha avuto il ruolo di ridurre l'attenzione ossessiva al proprio corpo, focalizzandola sulla cura di un altro essere vivente. Valutazioni cliniche e test psicologici sono stati somministrati all'inizio e alla fine del Progetto (EDI3, SCL90, STAI, SF36, IPAQ) e le ragazze sono state costantemente valutate e analizzate da un'équipe di esperti, garantendo così una visione multidisciplinare dell'intera indagine.

Tra i risultati ottenuti si è osservato un aumento della massa grassa e una riduzione del peso della massa magra, nonché una migliore gestione dell'ansia e un aumento della socievolezza delle pazienti. Tali risultati, sia pur preliminari, indicano come la pratica del volteggio equestre possa essere utilizzata efficacemente nel caso di disturbi del comportamento alimentare a complemento di una presa in carico globale della persona. La riacquisizione della consapevolezza del proprio corpo, elemento essenziale per l'inserimento nella vita di tutti i giorni e nella società, è l'aspetto preminente



su cui la riabilitazione equestre può giocare un ruolo importante sfruttando la fisicità dell'animale e il forte coinvolgimento emotivo che esso evoca.

In tutti gli IAA è importante anche ricordare che l'efficacia di questi interventi innovativi dipende fortemente dalla qualità della relazione che l'utente stabilisce con l'animale e, quindi, dalle condizioni di benessere dell'animale stesso. Il gruppo di ricerca IAA dell'ISS, con l'aiuto di alcuni esperti del settore, ha recentemente elaborato protocolli volti a migliorare l'efficacia terapeutica di tali interventi attraverso una più consapevole gestione degli animali coinvolti (14).

Ringraziamenti

Il progetto *Horses&Butterflies* è stato realizzato con il contributo del Comitato Regionale FISE – Umbria. Si ringraziano per la collaborazione: Stefania Cerino (Psichiatra, Responsabile di Progetto TAA, Referente di Progetto TAA, Coadiutore del Cavallo, Tecnico di Riabilitazione Equestre e Tecnico di Volteggio di I livello FISE); Antonella Piccotti (Docente Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università di Perugia, Responsabile di Progetto EAA, Referente di intervento EAA, Coadiutore del Cavallo, Tecnico FISE di Riabilitazione Equestre, Tecnico FISE di Volteggio di III livello); Laura Dalla Ragione (Responsabile del Centro Disturbi del Comportamento Alimentare e del Peso, USL Umbria1, Umbertide, PG); Giada Biccheri e Massimo Ettore (Operatori, Centro DCA Umbertide); Susanna Renga (Psicologa, Università di Perugia); Santo Rullo (European Culture and Sport Organization, ECOS). Si ringraziano, inoltre, Irene Pistella e Antonio Maione (Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute Mentale dell'ISS) per il supporto tecnico.

Dichiarazione sui conflitti di interesse

Gli autori dichiarano che non esiste alcun potenziale conflitto di interesse o alcuna relazione di natura finanziaria o personale con persone o con organizzazioni, che possano influenzare in modo inappropriato lo svolgimento e i risultati di questo lavoro.

Riferimenti bibliografici

1. Ministero della Salute. Linee guida nazionali per gli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA). 2015 http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=276
2. Cirulli F, Borgi M, Berry A, et al. Animal-Assisted-Interventions as innovative tools for mental health. *Ann Ist Super Sanità* 2011;47(4):341-8.
3. Borgi M, Berry A, Cerino S, et al. Linee guida nazionali sugli Interventi Assistiti con gli Animali: Il ruolo dell'Istituto Superiore di Sanità. *Not Ist Super Sanità* 2016;29(4):3-7.
4. Berry A, Borgi M, Terranova L, et al. Developing effective Animal-Assisted Intervention (AAI) programs involving visiting dogs for institutionalized geriatric patients: a pilot study. *Psychogeriatrics* 2012;12(3):143-50.
5. Correale C, Crescimbeni L, Borgi, et al. Development of a Dog-Assisted Activity program in an elementary classroom. *Vet Sci* 2017;4(4):62.
6. Borgi M, Loliva D, Cerino S, et al. Effectiveness of a standardized Equine-Assisted Therapy program for children with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* 2016;46(1):1-9.
7. Cerino S, Cirulli F, Chairotti F, et al. Non conventional psychiatric rehabilitation in schizophrenia using therapeutic riding: the FISE multicentre Pindar project. *Ann Ist Super Sanità* 2011;47(4):409-14.
8. Peppe A, Costa A, Cerino S, et al. Targeting gait and life quality in persons with Parkinson's disease: potential benefits of Equine-Assisted Interventions. *Parkinsonism Relat Disord* 2018;47:94-5.
9. Berry A, Borgi M, Francia N, et al. Use of assistance and therapy dogs for children with autism spectrum disorders: a critical review of the current evidence. *J Altern Complement Med* 2013;19(2):73-80.
10. Borgi M, Collacchi B, Giuliani A, et al. Dog visiting programs for managing depressive symptoms in older adults: a meta-analysis. *Gerontologist* 2020;60(1):e66-e75.
11. Cirulli F, Borgi M. *Che cos'è la pet therapy*. Roma: Carocci Editore; 2018. 127 p.
12. Cerino S, Borgi M, Collacchi B, et al. Il ruolo dello sport e dell'esercizio fisico strutturato nella riabilitazione psichiatrica. In: Fiorillo A, De Giorgi S, Brugnoli R (Ed.). *La psichiatria sociale in Italia: evidenze ed esperienze*. Pisa: Pacini Editore Srl; 2020.
13. De Virgilio G, Coclite D, Napoletano A, Barbina D, Dalla Ragione L, Spera G, Di Fiandra T (Ed.). *Conferenza di consenso. Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) negli adolescenti e giovani adulti*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2013 (Rapporti ISTISAN 13/6).
14. Francia N, Borgi M, Collacchi B, Cirulli F (Ed.). *Metodologie per la valutazione dell'idoneità e del benessere animale negli Interventi Assistiti con gli Animali*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2019 (Rapporti ISTISAN 19/4).