Gli stili di vita sono alleati decisivi della longevitÃ : uno studio statunitense

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Veronese N, Li Y, Manson JE, Willett WC, Fontana L, Hu FB.
Combined associations of body weight and lifestyle factors with all cause and cause specific mortality in men and women: prospective cohort study
BMJ. 2016 Nov 24; 355: i5855. doi: 10.1136/bmj.i5855.

Valutare l'effetto del peso corporeo, dell'alimentazione, dell'attività fisica, del consumo di alcol e del fumo sul rischio di mortalità generale, cardiovascolare e oncologica: è questo l'obiettivo dello studio longitudinale internazionale coordinato da Nicola Veronese, attivo presso le divisioni di Geriatria della Washington University di St. Louis, USA, e dell'Università di Padova.
L'analisi ha preso in considerazione **74.582** donne selezionate dal Nurses' Health Study e **39.284** uomini dell'Health Professionals Follow-up Study, seguendoli per **32 anni**. Alla baseline, tutti i partecipanti erano sani sotto il profilo cardiovascolare e oncologico.
Come anticipato, i **fattori di longevità** presi in considerazione sono quattro:
- alimentazione equilibrata;
- movimento fisico regolare;
- consumo moderato di alcol;
- niente fumo.

L'**indice di massa corporea** (body mass index, BMI) è stato suddiviso in quattro categorie: 18.5-22.4; 22.5-24.9; 25-29.9; ≥30.
Questi, in sintesi, i risultati:
- nel periodo dello studio, ci sono state **30.013 morti**, di cui 10.808 per cancro e 7.189 per malattie cardiovascolari;
- in tutte le quattro categorie di BMI, le persone **con uno o più fattori di longevità** hanno manifestato un rischio significativamente più basso di mortalità totale, cardiovascolare e oncologica;
- in particolare, **la combinazione di almeno tre fattori di longevità e di un BMI compreso fra 18.5 e 22.4** è risultata associata al minor tasso di mortalità generale (hazard ratio, HR 0.39, 95% CI: 0.35 - 0.43), oncologica (0.40, 0.34 - 0.47) e cardiovascolare (0.37, 0.29 - 0.46);
- chi ha un BMI più elevato, **ma almeno un fattore di longevità**, presenta un rischio di mortalità prematura ridotto.

E' quindi importante:
- considerare **i concreti stili di vita** nella valutazione del rischio di mortalità associato al peso corporeo;
- educare i giovani a **una responsabilità a tutto tondo** verso la propria salute, perché solo così si possono garantire un'elevata aspettativa di vita e di salute, e il contenimento dei costi individuali e sociali della malattia e della morte.