

## **Gli stili di vita sono alleati decisivi della longevità : 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; &ge;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.