Sindrome dell'intestino irritabile: avere stili di vita sani riduce l'incidenza della patologia

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

Commento a:
Ho FF, Sun H, Zheng H, Wong DCN, Gao YY, Mao C, Cheung YT, Lam CS, Wang MH, Wu IX, Wu JCY, Chung VCH.
Association of healthy lifestyle behaviours with incident irritable bowel syndrome: a large population-based prospective cohort study
Gut. 2024 Feb 20:gutjnl-2023-331254. doi: 10.1136/gutjnl-2023-331254. Epub ahead of print. PMID: 38378250

Valutare la correlazione fra stili di vita sani e incidenza della sindrome dell'intestino irritabile (irritable bowel syndrome, IBS): è questo l'obiettivo un recente studio prospettico di coorte condotto da ricercatori e clinici dell'Università Cinese di Hong Kong.
La ricerca è stata condotta su **64.268 persone adulte**, di età compresa fra 37 e 73 anni (età media 55,9 anni; **35.342 donne** [55,0%]), non affette da IBS al basale, arruolate fra il 2006 e il 2010 e seguite fino al 2022. **Cinque gli stili di vita sani** presi in considerazione:
- non avere mai fumato;
- quantità e qualità del sonno ottimali;
- costante e intensa attività fisica;
- alimentazione di elevata qualità;
- moderato consumo di alcol.

Questi, in sintesi, i risultati:
- nel corso di un follow-up medio di 12,6 anni, sono stati registrati **961 casi di IBS** (1,5%);
- al basale, **7.604 partecipanti** (11,8%) non hanno segnalato nessuno dei cinque stili di vita sani, **20.662** (32,1%) ne hanno segnalato uno, **21.901** (34,1%) ne hanno segnalati due e **14.101** (21,9%) ne hanno segnalati da tre a cinque;
- il rischio di IBS associato all'avere uno, due e da tre a cinque stili di vita sani era rispettivamente **0,79** (95% CI: 0,65-0,96), **0,64** (95% CI: 0,53-0,78) e **0,58** (95% CI: 0,46-0,72) (P <0,001);
- **non avere mai fumato** (OR 0,86; 95% CI: 0,76-0,98, P=0,02), un livello elevato di **intensa attività fisica** (OR 0,83; 95% CI: 0,73-0,95, P=0,006) e **un sonno ottimale** (OR 0,73, 95% CI: 0,60-0,88, P=0,001) hanno dimostrato una significativa correlazione inversa indipendente con l'incidenza di IBS;
- non sono state osservate interazioni significative fra queste associazioni ed età, sesso, stato occupazionale, posizione geografica, infezioni gastrointestinali, endometriosi, storia familiare di IBS.

In conclusione, avere sani stili di vita:
- **riduce** in misura estremamente significativa il **rischio** di sindrome dell'intestino irritabile;
- rappresenta la prima forma di **prevenzione primaria** dell'IBS.

© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org