

■ PREVENZIONE

Invecchiare in salute con uno stile di vita sano

Adottare uno stile di vita sano e attivo attorno ai 50 anni può aumentare gli anni vissuti liberi da malattie croniche. È quanto emerge da uno studio condotto da Harvard TH Chan School of Public Health che conferma che nella mezza età mantenere cinque abitudini sane (alimentazione corretta, peso corporeo adeguato, non bere troppo alcol, non fumare, esercizio fisico regolare) aumenta l'aspettativa di vita. Precedenti studi hanno scoperto che seguire uno stile di vita sano migliora l'aspettativa di vita complessiva e riduce il rischio di malattie croniche, ma questa ricerca fornisce una prova evidente che seguire uno stile di vita sano può prolungare notevolmente gli anni (7.6 negli uomini -10 nelle donne) in cui una persona vive senza patologie croniche. Indipendentemente dal numero di fattori di stile di vita a basso rischio, la stragrande maggio-

ranza dell'aspettativa di vita dopo 50 anni era priva di patologie croniche. È prioritario diffondere questi dati anche perché in letteratura è dimostrato che fumo, inattività, cattiva alimentazione e consumo elevato di alcol contribuiscono fino al 60% dei decessi prematuri e alla perdita di 7.4-17.9 anni nell'aspettativa di vita.

► Metodi

I ricercatori hanno esaminato per 34 anni i dati di 73.196 donne e per 28 anni di 38.366 uomini che hanno partecipato, rispettivamente, al Nurses' Health Study e al Health Professionals Follow-Up Study. All'inizio dell'indagine le persone avevano circa 50 anni. Per la valutazione dello stile di vita sono stati presi in considerazione i seguenti parametri:

- dieta sana: definita come un punteggio elevato all'indice Alternative Healthy Eating;

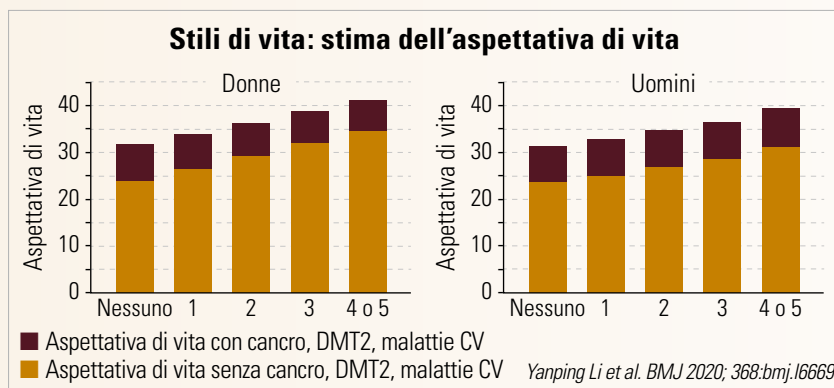
- esercizio fisico da moderato a vigoroso almeno 30 minuti/die;
- peso: IMC 18.5-24.9 kg/m²;
- moderata assunzione di alcol (donne 5-15 g/die; uomini 5-30 g/die).
- assenza di abitudine tabagica.

► Risultati

I ricercatori hanno scoperto che le donne che praticavano quattro o cinque delle sane abitudini all'età di 50 anni vivevano in media 34.4 anni in più liberi da diabete, malattie cardiovascolari e cancro, rispetto ai 23.7 anni sani tra le donne che non praticavano nessuna di queste pratiche. Gli uomini che praticano quattro o cinque abitudini sane all'età di 50 anni hanno vissuto 31.1 anni liberi da malattie croniche, rispetto ai 23.5 anni tra gli uomini che non le hanno seguite. Indipendentemente dal numero di fattori di stile di vita a basso rischio, la stragrande maggioranza dell'aspettativa di vita dopo 50 anni era priva di malattie croniche.

Gli uomini che erano attuali forti fumatori (≥15 sigarette/die) e gli uomini e le donne con obesità (IMC ≥30 kg/m²) avevano la più bassa aspettativa di vita libera da malattia.

“Dati gli alti costi del trattamento delle malattie croniche, le politiche pubbliche volte a promuovere uno stile di vita sano migliorando l'alimentazione e l'ambiente fisico contribuirebbero a ridurre i costi dell'assistenza sanitaria e a migliorare la qualità della vita” - hanno concluso gli autori.



BIBLIOGRAFIA

- Li Y et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study *BMJ* 2020; 368 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l6669>