

■ PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Età fisiologica come migliore predittore di sopravvivenza

Una nuova ricerca, pubblicata sull'*European Journal of Preventive Cardiology*, ha dimostrato che l'età fisiologica è un migliore predittore di sopravvivenza rispetto all'età cronologica. In altre parole l'età è quanti anni ci si sente, non quanti anni si contano.

L'età è uno dei fattori di rischio più affidabili per la morte: più vecchio sei, maggiore è il rischio di morire, ha commentato l'autore dello studio, ma abbiamo scoperto che la salute fisiologica è un fattore predittivo ancora migliore.

Se si vuole vivere più a lungo, allora è necessario dedicarsi di più all'esercizio fisico, in modo da migliorare lo stato di salute e quindi la durata della vita.

▶ A-BEST (Age Based on Exercise Stress Testing)

Sulla base delle prestazioni ai test da sforzo, i ricercatori hanno sviluppato una formula per calcolare con quante efficienza le persone si allenano, definendo la loro "età fisiologica", che chiamano A-BEST (Age Based on Exercise Stress Testing).

L'equazione utilizza la capacità di esercizio, il modo in cui il cuore risponde all'esercizio (competen-

za cronotropa) e il modo in cui la frequenza cardiaca recupera dopo l'esercizio fisico.

▶ Lo studio

Lo studio ha incluso 126.356 pazienti che tra il 1991 e il 2015 hanno effettuato il loro primo test da sforzo, esame comune per la diagnosi di problemi cardiaci. I dati registrati nel test, la capacità di esercizio, la risposta della frequenza cardiaca all'esercizio fisico e il recupero della frequenza cardiaca sono stati utilizzati per calcolare A-BEST, tenendo conto del genere e dell'uso di farmaci che possono influire sulla frequenza cardiaca.

L'età media dei partecipanti allo studio era di 53.5 anni. Più della metà dei soggetti di età compresa tra 50-60 anni - 55% degli uomini e il 57% delle donne - erano fisiologicamente più giovani secondo A-BEST. Dopo un follow-up medio di 8.7 anni, erano morti 9.929 (8%) partecipanti. Come previsto, i singoli componenti di A-BEST erano associati alla mortalità.

L'età dei deceduti era di dieci anni in più rispetto ai sopravvissuti. Ma il A-BEST era un predittore di sopravvivenza significativamente migliore dell'età cronologica, anche dopo aggiustamento dei ri-

sultati per sesso, fumo, indice di massa corporea, uso di statine, diabete, ipertensione arteriosa, malattia coronarica e malattia renale allo stadio terminale.

Questo era vero sia per la coorte generale sia per uomini e donne quando sono stati analizzati separatamente.

▶ Commento

Conoscere l'età fisiologica è una buona motivazione per aumentare le proprie prestazioni fisiche, che potrebbero tradursi in una migliore sopravvivenza, hanno aggiunto i ricercatori: comunicare a una persona di 45 anni che la sua età fisiologica è di 55 anni dovrebbe essere un campanello d'allarme che indica che si stanno perdendo anni di vita. All'opposto invece un 65enne con un A-BEST di 50 ha buone probabilità di vivere più a lungo dei suoi coetanei. Inoltre, comunicare ai pazienti la loro età stimata sulla base delle prestazioni da sforzo è una stima potente della longevità più facile da capire, piuttosto che fornire dettagli per le singole componenti dell'esame.

Bibliografia

- Harb SC et al. Estimated age based on exercise stress testing performance outperforms chronological age in predicting mortality. *Eur J Prev Cardiol* 2019; DOI: 10.1177/2047487319826400.
- Piepoli MF et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J* 2016; 37: 2315-81.