

Sedentarietà e rischio di mortalità

Stare fermi ad una scrivania o sul divano per dieci ore o più al giorno è un fattore associato a un aumentato rischio di morte. Di contro qualsiasi livello di attività fisica, indipendentemente dall'intensità, è associato a un rischio di morte sostanzialmente inferiore

L'attività fisica - indipendentemente dall'intensità - e minori quantità di tempo passati in sedentarietà sono associati a un minor rischio di mortalità prematura negli adulti. Sono le nuove evidenze emerse da una metanalisi pubblicata sul *BMJ*. Nello specifico i risultati mostrano che lo stato di sedentarietà, ad esempio stare fermi per circa 10 ore o più al giorno (escluso il tempo trascorso a dormire) è associato ad un aumentato rischio di morte. Precedenti studi hanno ripetutamente suggerito che il comportamento sedentario è negativo e l'attività fisica ha ricadute positive sulla salute e sulla longevità. Le linee guida dell'OMS raccomandano almeno 150 minuti di moderata o 75 minuti di vigorosa attività fisica ogni settimana, ma esattamente quanta attività (e con quale intensità) sia necessaria per proteggere la salute è ancora oggetto di studio.

► La ricerca

Per approfondire ulteriormente questo aspetto i ricercatori della Norwegian School of Sport Sciences di Oslo hanno analizzato studi osservazionali nei quali sono stati utilizzati accelerometri per misurare l'attività totale in conteggi al minuto (cpm) del tempo di indossamento. L'intensità è stata stimata in *leggera* (per es. cammino lento, cucinare o lavare i piatti), *moderata* (camminata veloce, attività di giardinaggio), *vigorosa* (jogging, tra-

sporto di carichi pesanti, ecc). Sono stati inclusi i dati di otto studi su 36.383 adulti (età media 62 anni) monitorati per 5.8 anni. Il livello di attività è stato classificato in quattro sezioni (dai meno attivi ai più attivi). Durante il follow-up, 2149 soggetti (5.9%) sono deceduti.

► Risultati

Dopo aver adattato i fattori potenzialmente influenti, i ricercatori hanno scoperto che qualsiasi livello di attività fisica, indipendentemente dall'intensità, era associato a un rischio di morte sostanzialmente inferiore. Le morti sono diminuite drasticamente quando l'attività totale è aumentata fino a un plateau di 300 cpm. Una diminuzione altrettanto ripida delle morti si è verificata con l'aumentare della durata dell'attività fisica leggera, fino a un plateau di circa 300 minuti (5 ore) al giorno e di attività fisica di intensità moderata di circa 24 minuti al giorno.

La più grande riduzione del rischio di morte (circa il 60-70%) è stata tra il primo quarto (meno attivo) e l'ultimo quarto (più attivo), con circa cinque volte più decessi in quelli inattivi rispetto a quelli più attivi. Secondo i ricercatori ciò rafforza l'opinione secondo cui ogni attività fisica è benefica e realizzabile per una ampia parte della popolazione. Al contrario, passare 9.5 ore o più ogni giorno seduti/sdraiati è associato a un aumento statisticamente significativo del rischio di morte.

► Commento

“Questo studio sottolinea l'importanza del movimento anche secondo le indicazioni dell'OMS - commenta **Dario Manfellotto**, direttore del Dipartimento Discipline Mediche e UOC Medicina Interna dell'Ospedale Fatebenefratelli di Roma.

“Il nuovo dato è quello della quantificazione in 9.5 ore passate in sedentarietà come fattore di rischio di malattia e di mortalità. Questo può essere comunicato con semplicità: il messaggio da diffondere tra i cittadini potrebbe semplicemente essere sedersi di meno e spostarsi sempre più spesso”. Anche in un editoriale gli AA riconoscono che aumentare l'attività a livello di popolazione è una sfida, ma anche che “camminare” è un obiettivo perseguibile: è un intervento semplice, gratuito, realizzabile anche per gli anziani e raramente controindicato.

Bibliografia

- Ekelund U, Tarp J, Johannessen JS et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 2019; 14570 DOI: 10.1136/bmj.14570



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Dario Manfellotto