

Stili di vita ed effetti sulla salute

I risultati dello studio EPIC-Norfolk suggeriscono che seguire quattro semplici comportamenti salutari, ossia non fumare, praticare attività fisica, assumere alcol con moderazione e frutta e verdura ogni giorno, permette di ridurre di quattro volte la probabilità di morte con un impatto equivalente all'aver mediamente 14 anni di vita in più

L'European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) è tra i più significativi e vasti studi multicentrici su dieta e salute. A partire dal 1993 in 10 nazioni europee, tra cui l'Italia, sono state arruolate 520.000 persone di entrambi i sessi, con la finalità di esaminare il legame tra le abitudini dietetiche, lo stile di vita e alcune malattie coniche quali il cancro (www.iarc.fr/epic).

Recentemente è stato pubblicato lo studio EPIC-Norfolk (Khaw KT et al. *Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study. Plos Medicine* 2008; 5: e12), prodotto dalla branca britannica (Università di Cambridge) del programma EPIC, i cui importanti risultati offrono lo spunto per un'ampia riflessione in campo medico, politico e sociale. Secondo lo studio, le persone che adottano quattro comportamenti sani, ossia non fumano, praticano attività fisica, assumono alcol con moderazione e mangiano cinque porzioni di frutta e verdura al giorno hanno una probabilità di morire quattro volte inferiore e vivono in media 14 anni in più rispetto a coloro che non seguono alcuna di queste pratiche.

A mio parere questi dati potranno essere utilizzati come un valido alleato terapeutico nella nostra pratica clinica di medici di famiglia e come un robusto strumento di persuasione dei pazienti. Infatti, che lo stile di vita influenzi significativamente lo stato di salute è da

tempo risaputo, ma ogni medico sa quanto risulti difficile convincere appieno i propri assistiti sul fatto che è loro vitale interesse alimentarsi correttamente, svolgere attività fisica regolare e smettere di fumare.

Lo studio

I ricercatori hanno impiegato un semplice questionario per valutare le modalità di vita quotidiana dei soggetti presi in esame e anziché focalizzarsi su come un singolo fattore sia legato alla salute, hanno valutato l'impatto combinato di quattro elementi definiti semplicemente "stili o forme di condotta".

Hanno assegnato un punto per ciascuno dei seguenti comportamenti salutari:

- non fumare;
- non essere fisicamente inattivi (per inattività fisica si è inteso lo svolgimento di un lavoro sedentario e la mancata pratica di attività sportive ricreative);
- assumere una quantità moderata di alcol: tra 1 e 14 unità alcoliche/settimana (unità pari a circa 8 g);
- concentrazione di vitamina C nel sangue >50 mmol/l garantita dal consumo di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.

Dal marzo 1993 al 1997, 20.244 uomini e donne di età compresa tra i 45 e i 79 anni, residenti nella contea di Norfolk hanno compilato il questionario. Coloro i quali all'inizio dello studio fossero affetti da patologie croniche (cancro o patologie

cardiache) sono stati esclusi dall'indagine; ciononostante è risultato che attenendosi maggiormente ai comportamenti studiati, anch'essi potevano ambire a un'aspettativa di vita più lunga.

Risultati

Dagli inizi del 1997 fino alla fine del 2006 si è analizzata in dettaglio la condotta di vita e registrati i decessi dei soggetti arruolati nello studio, giungendo alla conclusione che alcuni cambiamenti nello stile di vita, ottenibili con buona volontà e costanza, possono produrre enormi benefici sulla salute. Fornisce la prova certa di ciò di cui si è sempre discusso, ossia che lo stile di vita adottato condiziona la salute, la longevità e, aggiungerei, la qualità di vita.

In precedenza, erano pochi e imprecisi i riscontri dell'effetto combinato di tali forme di comportamento come ricaduta pratica sulla salute e il loro impatto combinato sulla popolazione generale non era ben documentato.

Negli anni di valutazione, gli individui con un punteggio uguale a zero, ovvero coloro che non hanno adottato alcun stile di vita salutare, hanno mostrato una probabilità di morire quattro volte superiore rispetto a chi aveva segnato un punteggio pari a 4 (chi adottava regolarmente i 4 criteri salutari considerati).

Inoltre, è stato calcolato che una persona con punteggio uguale a zero ha lo stesso rischio di morire di colui che, salutista con punteg-

gio uguale a 4, sia di 14 anni più anziano.

Più semplicemente, chi non adotta alcuno stile di vita corretto quadruplica il rischio di morte e durante il corso della vita "mostra biologicamente" 14 anni d'età in più rispetto a un suo coetaneo che adotta scrupolosamente i quattro criteri salutari. L'effetto è risultato più evidente per i decessi imputabili a malattie cardiovascolari, ma si è riscontrato un effetto anche per i decessi provocati dal cancro e da altre cause.

Più nel dettaglio i risultati mostrano che il rischio relativo (RR) di mortalità è:

- ▶ nei soggetti che soddisfano quattro criteri: RR=1.0;
- ▶ nei soggetti che soddisfano tre criteri: RR=1.39;
- ▶ nei soggetti che soddisfano due criteri: RR=1.95;
- ▶ nei soggetti che soddisfano un criterio: RR=2.52;
- ▶ nei soggetti che non soddisfano alcun criterio: RR=4.04.

Questi dati confermano l'ipotesi che piccole ma concrete modifiche nella condotta di vita hanno una considerevole ricaduta sulla salute pubblica. È degno di nota il fatto che nelle prime fasi dello studio tutto ciò era calcolato indipendentemente dalla classe sociale e cosa non indifferente, dall'indice di massa corporea della popolazione presa in esame. Si intuisce che mantenere sotto controllo altri fattori di rischio (peso, glicemia, colesterolo, ecc) potrebbe determinare risultati ancora più eclatanti.

Lo studio è in itinere e si ripromette di testare e verificare l'impatto di ulteriori variabili di rilievo che possono giocare un ruolo determinante sull'aspettativa e sulla qualità di vita.

■ Riflessioni

I risultati dovranno essere necessariamente confermati e calati in altre popolazioni. Tuttavia quanto finora emerso indica che i mutamenti nello stile di vita possono produrre un apprezzabile miglio-

ramento per la salute negli individui di età media, in particolare nella popolazione anziana.

Quest'ultimo aspetto è rimarchevole principalmente per i cittadini dei paesi occidentali che sono esposti, più di altri, ai fattori di rischio che, innegabilmente, sono prodotti del supposto benessere o progresso.

Un editoriale allegato allo studio prova a ipotizzare le implicazioni politiche di questi risultati, rilevando che, affinché le persone modificano il loro stile di vita, i governi dovrebbero creare un ambiente favorevole al cambiamento comportamentale. È stato ampiamente dimostrato che le normative che impongono il divieto di fumare nei luoghi pubblici hanno prodotto effetti molto più efficaci sulla salute di chi lavora nei bar di quanto abbia prodotto qualsiasi tambureggiante messaggio per la salute pubblica.

■ Conclusioni

Se cercheremo di vivere con sobrietà, evitando il fumo attivo e passivo, consumando alcol con moderazione, praticando regolarmente attività fisica e seguendo una dieta ricca di frutta e verdura, potremo realmente aspirare a vivere meglio e più a lungo.

Non c'è medico di famiglia che non annoveri, tra i suoi assistiti, emblematici esempi di arzilli ultranovantenni, ancora "in gamba", lucidi, attivi: tutti riferiscono di avere sempre mangiato il giusto, di non avere mai fumato né bevuto vino o alcol in eccesso, di avere condotto una vita salutare e morigerata, arricchita da interessi, lavoro e movimento, tentando di essere sempre positivi e di evitare gli stress della vita quotidiana. Da costoro abbiamo tutti molto da imparare: rappresentano i custodi del segreto dell'elisir di lunga vita.