

# Un “amico dell’uomo” per ridurre il rischio coronarico



*In un recente Statement l’American Heart Association ha dichiarato che essere proprietari di un animale da compagnia, soprattutto di un cane, consentirebbe di ridurre la probabilità di incorrere in un evento cardiovascolare e di migliorare la sopravvivenza dopo una sindrome coronarica acuta: aumento dell’esercizio fisico, abitudini di vita più sane, riduzione dello stress e di altri predittori di rischio sono le principali motivazioni*

**P**ossedere un animale da compagnia, in particolare un cane, potrebbe ridurre il rischio cardiovascolare: è quanto afferma un documento pubblicato dall’American Heart Association (AHA) sulla rivista *Circulation* (Levine G. et al. *Circulation* 2013; 127: 2353-63).

Nel documento sono stati presi in esame numerosi studi che hanno esplorato l’interazione favorevole tra il possedere un animale da compagnia e un minore rischio di eventi cardiovascolari, che si basa su diversi fattori: più attività fisica, un profilo lipidico migliore, pressione arteriosa più bassa, un miglioramento del tono autonomo, una ridotta risposta simpatica allo stress, una migliore sopravvivenza dopo una sindrome

coronarica acuta. Numerosi studi hanno fatto osservare che i proprietari di un cane sono molto più propensi a camminare e a fare esercizio fisico e che il loro livello di attività fisica è assai vicino a quello considerato ottimale in un’ottica di prevenzione (figura 1). Uno studio epidemiologico osservazionale (*Prev Med* 2008; 47: 309-312) aveva rilevato una percentuale di obesità significativamente minore nei proprietari “camminatori” (17%) rispetto ai “non camminatori” (28%) o a chi non aveva un animale domestico (22%).

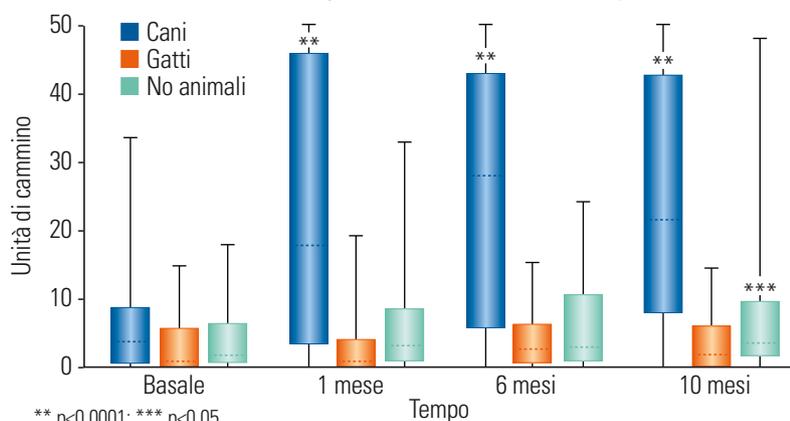
Un’altro studio condotto su oltre 5.200 adulti ha ulteriormente confermato quanto già osservato: i proprietari di cani camminano di più e fanno più attività fisica rispetto agli altri, hanno valori pressori e colesterolemia più bassi e una minore incidenza di obesità. Gli animali infine aiuterebbero a combattere lo stress, l’ansia, la depressione e la solitudine, aumentando anche la sensazione di benessere e l’autostima.

“I dati suggeriscono che probabilmente c’è un’associazione tra l’aver un animale da compagnia e un ridotto rischio cardiovascolare”, afferma Glenn N. Levine, il coordinatore del gruppo di esperti dell’American Heart Association. “Quello che è meno chiaro è se l’acquisto o l’adozione di un animale possa determinare una riduzione del rischio cardiovascolare anche nei pazienti con patologie preesistenti. Servono quindi nuove ricerche - conclude - per avere risposte più esaustive”.

**Figura 1**

## Variazioni nel tempo delle “unità di cammino” (\*) nei proprietari di animali da compagnia

(\*) combinazione del numero e della lunghezza delle camminate durante le precedenti 2 settimane



*Circulation* 2013; 127: 2353-63