

## Stile di vita sano e anni senza malattie

Yanping Li, Josje Schoufour, Dong D Wang et al Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study.  
| BMJ 2020;368:l6669 | doi: 10.1136/bmj.l6669

Tutti sono consapevoli che mangiare bene e fare esercizio fisico allunga la vita. Ma la domanda è: per quanto tempo una persona si manterrà sana vivendo così? Conosciamo persone anziane che vivono con molte malattie come il diabete, le malattie cardiache e il cancro, quindi vivere più a lungo non è sempre una buona cosa. D'altro canto abbiamo esempi di altre persone anziane che si mantengono attive e vivono più a lungo ma senza malattie. Si dice che ciò sia dovuto ad una felice e fortunata dotazione genetica e finiamo per accettare questo parere.

I ricercatori che hanno compiuto questi studio prospettico di coorte volevano vedere se lo stile di vita potesse migliorare le cose anche per chi non avesse "grandi geni". Se questo studio fosse iniziato ora, avremmo bisogno di 30 anni prima di poter ottenere la risposta, quindi gli autori hanno usato gli studi esistenti. Lo studio sulla salute delle infermiere, iniziato nel 1976, contiene dati sullo stile di vita di 73.196 infermiere dal 1980 fino al 2014,. Per i dati degli uomini, hanno utilizzato lo Studio di follow-up delle professioni sanitarie, che aveva dati su 38 366 uomini dal 1986 fino al 2014. Il loro esito era anni di vita libera da malattia, che è stata definita come nessuna malattia cardiaca, diabete o cancro, che sono le 3 malattie più comuni che si accompagnano all'invecchiamento.

Hanno definito come buon stile di vita il seguente:

Fumo: mai

Alcol - Piccolo bicchiere di vino al giorno per le donne (5-15 g/die) e una pinta di birra ( poco meno di 2 lattine) o 2 bicchieri di vino per gli uomini (5-30 g/die)

Dieta - Più verdure, frutta, cereali integrali, noci e semi, con meno carne, grassi, sale e zuccheri

Esercizio - 30 minuti ogni giorno a 3-6 MET ( attività fisica leggera e moderata)

Peso - Indice di massa corporea (BMI) tra 18,5 e 25

Hanno scoperto che una donna di 50 anni, apparentemente sana al periodo iniziale dell'osservazione, senza le caratteristiche favorevoli dello stile di vita sopra citate vivrebbe senza malattie in media per 23 anni. Quindi, si sarebbe ammalata all'età di 73 anni. D'altra parte, una donna che ha fatto 4 o 5 delle cose buone per lo stile di vita avrebbe vissuto in media 34 anni senza malattie, quindi sarebbe diventata malata all'età di 84 anni, ovvero 11 anni in più di vita senza malattie.

Per un uomo di 50 anni che non ha fatto nulla di buono nello stile di vita, ma che a quell'età è apparentemente sano, il risultato sarebbe paragonabile a quello delle donne, con una aspettativa di circa 23 anni senza malattia, quindi si ammalerà quando avrà circa 73 anni. Ora, se avesse fatto 4 o 5 delle cose buone, avrebbe vissuto senza malattie per 31 anni, in modo da poter estendere il suo status di non malattia fino ad 81 anni. Questo risultato non era buono come lo era per le donne, ma comunque, ci sono 8 anni di vita aggiuntiva libera da malattia nei soggetti virtuosi.

Per i fumatori di sesso maschile che fumavano pesantemente ( $\geq 15$  sigarette / giorno) o uomini e donne obesi (indice di massa corporea  $\geq 30$ ), le loro aspettative di vita libere da malattia avevano la percentuale più bassa ( $\leq 75\%$ ) dell'aspettativa di vita totale all'età di 50 anni .

Questo studio afferma sostanzialmente che questi fattori di stile di vita possono accumularsi a nostro favore per avere più anni senza malattie. Quindi, non abbiamo bisogno di fare affidamento solo sulla nostra genetica. Gli anni senza malattie sono ciò che tutti noi desideriamo e persino i governi preferirebbero che gli anziani non avessero il cancro, le malattie cardiache o il diabete.

Quindi, dovremmo incoraggiare i nostri pazienti a seguire questi parametri relativi allo stile di vita. Ora, gli Autori non hanno affrontato il tema dello stress, ma pare evidente che riducendolo, sempre che sia possibile, si possono ottenere risultati ancora migliori di quelli di questo studio.

A cura di Marco Cambielli