Contrordine: qualche chilo di troppo non nuoce alla salute (forse)

Data 18 ottobre 2005
Categoria metabolismo

Stando ai NHANES il sovrappeso, ma non l'obesità, sarebbe associato ad una riduzione della mortalità rispetto al normopeso.

Gli autori di questo studio si proponevano di valutare la relazione esistente tra BMI e mortalità. Per far questo hanno messo mano ai dati degli studi cosidetti National Health and Nutrition Examination Survey,conosciuti anche con la sigla NHANES. Il NHANES I esamina gli anni 1971-75, il NHANES II gli anni 1976-80 con follow-up fino al 1992 e il NHANES III gli anni 1988-1994 con follow-up fino al 2000. In base ai valori di BMI (peso diviso altezza in metri al quadrato) i soggetti sono stati stratificati in quattro categorie: sottopeso (BMI < 18,5), normopeso (BMI tra 18.5 e 24,9), sovrappeso (BMI tra 25 e 29,9), obesità (BMI >= 30). Rispetto ai normopeso vi era, per gli obesi, un eccesso di morti pari a 111.909 (IC95% 53.754 -170.064). Sempre rispetto ai normopeso, avere un BMI < 18,5 portava ad un eccesso di morti di 33.746 (IC95% 15.726-51.766).
Sorprendentemente invece il semplice sovrappeso non era associato ad un aumento della mortalità, anzi vi era un minor numero di decessi pari a 86.094 (IC95% 10.966 - 161.223). Un altro dato interessante deriva dal paragone dei tre NHANES: la mortalità associata alla obesità aveva un trend in diminuzione e risultava più bassa nei NHANES II e III che nel NHANES I.

Fonte: JAMA. 2005 Apr 20; 293:1861-1867.

Commento di Renato Rossi
Lo studio è opera di autori del CDC di Atlanta (Centers for Disease Control e Prevention) e contraddice dati di uno studio precedente in cui si parlava di oltre 400.000 morti per obesità ogni anno negli USA su oltre 2 milioni di decessi. L'eccesso di mortalità sembra legato solo alla obesità grave (BMI >= 30) oppure al sottopeso (BMI < 18,5) mentre il semplice sovrappeso sembra addirittura esercitare un effetto protettivo: circa 86.000 persone vivrebbero più a lungo grazie a qualche chilo di troppo. Come si è detto tante volte per altri studi, anche in questo caso si tratta di uno studio osservazionale e sebbene gli autori sostengano di aver cercato di neutralizzare tutti i possibili fattori di confondimento (come per esempio l'età, le patologie associate, ecc.) non si può escludere che vi siano dei bias che inquinano questi dati. Potrebbe anche essere però che effettivamente avere una maggiore massa muscolare e ossea (fattori che possono influire sul peso corporeo) sia protettivo per alcuni soggetti a maggior rischio come gli anziani. Il trend di riduzione della mortalità potrebbe essere legato ad un miglioramento delle terapie di condizioni croniche come la cardiopatia ischemica, l'ipercolesterolemia e il diabete, tutte condizioni che sono spesso associate all'obesità. Nonostante i dati tranquillizzanti di Flegal e coll. sarà bene comunque non abbassare la guardia e consigliare comunque uno stile di vita sano e un'alimentazione moderata, considerando però che sono gli obesi gravi, quelli con BMI >= 30, che mostrano una riduzione evidente dell'aspettativa di vita e verso i quali deve indirizzarsi la nostra maggiore attenzione. L'ideale di bellezza dei pittori rinascimentali era rappresentato da donne un pò in carne. Che sia arrivato il momento di riprendere in mano quei capolavori pittorici e guardare quelle modelle sotto una luce nuova?

© 2004 - 2025 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 19/12/2025 alle ore 13:36 | Pagina 1 di 1