Fitness cardiorespiratoria e mortalità negli anziani

Data 07 luglio 2008
Categoria cardiovascolare

Uno studio osservazionale di coorte dimostra che una ridotta fitness cardiorespiratoria è un predittore significativo di mortalità.

In questo studio sono stati arruolati 2.603 soggetti (età >= 60 anni) durante il periodo 1979-2001. I pazienti sono stati seguiti fino al 31 dicembre 2003. L'end-point primario era la mortalità totale.
Un test di esercizio massimale ha valutato la fitness cardiorespiratoria mentre l'adiposità è stata determinata con il BMI, la circonferenza addominale e la percentuale grassa corporea.
L'età media dei soggetti arruolati era di 64,4 anni ed il 19,8% era di sesso femminile. Durante il follow-up medio di 12 anni si verificarono 450 decessi. Per i soggetti con BMI compreso tra 18,5 e 24, le morti per 1000 persone/anno (aggiustate per età, sesso, anno dell'esame) furono 13,9; per un BMI compreso tra 25 e 29,9 furono 13,3, per un BMI compreso tra 30 e 34,9 furono 18,3 e infine per un BMI > 35 furono 31,8. In base alla circonferenza addominale i decessi furono 13,3 e 18,2 a seconda se i valori erano normali o elevati (>= 88 cm nelle donne e 102 negli uomini). In base alla percentuale di grasso corporeo le morti furono 13,7 e 14,6 per valori normali o elevati (>= 30% nelle donne e >= 25% negli uomini). I decessi furono rispettivamente 32,6, 16,6, 12,8, 12,3 e 8,1 nelle cinque fasce di fitness identificate dagli autori.
La fitness cardiorespiratoria prediceva il rischio di morte anche dopo aggiustamento per fumo, stato di salute, BMI, circonferenza addominale e pecentuale di grasso corporeo.
Gli autori concludono che la fitness cardiorespiratoria predice il rischio di morte negli anziani indipendentemente dal BMI e dall'obesità addominale.

Fonte:

Sui X et al. Title: Cardiorespiratory Fitness and Adiposity as Mortality Predictors in Older Adults
Topic: Prevention/Vascular. JAMA 2007;116:2507-2516.

Commento di Massimo Bolognesi

E' risaputo che l'attività fisica determina un miglioramento delle condizioni psico-fisiche. Al contrario uno stile di vita sedentario rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di numerose patologie, oggi particolarmente diffuse nella nostra società. Un esercizio fisico regolare e costante aiuta a raggiungere livelli di benessere e capacità fisica – fitness -, che sono un importante indicatore di un buono stato di salute generale e aiutano a contrastare i processi di invecchiamento dell'organismo, alla base di molte condizioni di malattie caratteristiche dell'età avanzata. Già uno studio apparso sulle pagine della rivista Archives of Internal Medicine portava un interessante contributo sugli effetti salutari dell'attività fisica in una popolazione di età superiore a 50 anni .
L'esercizio fisico è associato a evidenti benefici riguardo la mortalità, e il semplice incremento della spesa energetica attraverso l'attività fisica può conferire vantaggi sulla sopravvivenza, infatti le misure oggettive del consumo calorico associate all'esercizio sono fortemente correlate ad un basso rischio di mortalità per tutte le cause negli adulti anziani .
La partecipazione ad un programma di esercizio fisico regolare è un vero e proprio intervento effettivo per prevenire e ridurre il declino funzionale associato all'invecchiamento. Inoltre, l'allenabilità degli individui anziani (inclusi gli ottuagenari et cetera..) dipende dalla loro abilità di adattamento e di risposta agli esercizi di resistenza e forza. L'allenamento di resistenza aiuta a mantenere e migliorare i vari aspetti delle funzioni cardiovascolari, la gettata cardiaca e la differenza artero-venosa dell'ossigeno, riguardo la capacità massimale che submassimale. E quel che più conta, la riduzione dei fattori di rischio associati ad un potenziale status di malattia (malattie cardiache, diabete, etc.) migliora lo stato di salute e contribuisce ad incrementare l'aspettativa di vita .
Lo studio recensito in questa pillola conferma in modo inequivocabile che gli adulti che fanno attività sportiva vivono più a lungo anche se sono in sovrappeso. L'attività fisica regolare quindi risulta un fattore indipendente che aiuta a mantenersi in salute. L'esercizio fisico costante, infatti, preserva anche coloro che hanno un indice di massa corporea al di sopra del valore indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, i quali hanno un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari e altre patologie: a parità di indice di massa corporea, chi fa attività fisica regolarmente vive più a lungo.
In effetti è vero che sino ad oggi per combattere l'obesità ci si è concentrati in particolare sulla riduzione del peso e l'attività fisica è stata spesso considerata funzionale per facilitare la perdita dei chili di troppo. Questo studio mostra invece che anche la sola attività fisica ridurrebbe il rischio di mortalità in soggetti obesi o in sovrappeso.
Ovviamente questo risultato non deve essere letto in maniera scorretta: fare attività fisica costantemente non autorizza le persone a non avere cura di ciò che si mangia o di mantenere il proprio peso entro i limiti indicati dalle tabelle dell'OMS. Al contrario il risultato deve essere letto positivamente: l'attività fisica o l'esercizio fisico come ad esempio la passeggiata quotidiana, giocare a tennis un paio di volte a settimana, andare al lavoro in bici o altre attività (anche leggere) devono essere considerate non solo delle buone abitudini ma una vera ricetta e propria prescrizione del medico (soprattutto il medico di medicina generale) ai pazienti.

Referenze

1. Franco OH, de Laet C, Peeters A, et al. Effects of Physical Activity on Life Expectancy With Cardiovascular Disease. Arch Intern Med. 2005;165: 2355-2360
2. Todd MM et al. Daily Activity Energy Expenditure and Mortality Among Older Adults. JAMA 2006;296:171-179
3. Blair et al. Physical activity for the over 65s: could it bea cost-effective exercise for the NHS? J. Public Health Med. 1997;19:397-402
4. Medicine & Science in Sports & Exercise Volume 30, Number 6 June 1998