



Attività fisica e alcol a dosi moderate per vivere di più

Data 27 luglio 2008
Categoria cardiovascolare

In uno studio osservazionale danese l'attività fisica e l'assunzione a dosi moderate di alcol risulta associata ad una riduzione del rischio di mortalità da ischemia cardiaca e da tutte le cause.

In questo studio danese, di tipo osservazionale di coorte, sono stati arruolati 11.914 soggetti (età ≥ 20 anni) senza cardiopatia ischemica nota, seguiti prospetticamente per 20 anni. Durante il follow-up si ebbero 1.241 decessi dovuti a ischemia cardiaca e 5.901 per altre cause.

Di ogni soggetto arruolato venne determinato il livello di attività fisica praticata e la quantità settimanale di alcol ingerita. L'attività fisica veniva distinta in 4 categorie: nessuna, lieve (da 2 a 4 ore alla settimana di attività fisica lieve come camminare, andare in bicicletta o praticare giardinaggio leggero), moderata (più di 4 ore alla settimana di attività fisica leggera oppure da 2 a 4 ore alla settimana di attività fisica più impegnativa come camminare a passo spedito o andare in bicicletta ad andatura sostenuta o praticare giardinaggio pesante o qualche sport che provoca sudorazione o affaticamento), pesante (attività fisica vigorosa per più di 4 ore alla settimana).

Per quanto riguarda il consumo di alcol la stratificazione dei pazienti avveniva in base al numero di drink assunti alla settimana, dove per drink si intende una bottiglia di birra, un bicchiere di vino o un bicchierino di superalcolico (nessun alcolico assunto, bevitori medi per 1-14 drink alla settimana e bevitori pesanti per più di 14 drink alla settimana).

L'attività fisica sia lieve che moderata/intensa risultò associata ad una riduzione del rischio di morte per ischemia cardiaca e per tutte le cause rispetto ai soggetti che non praticano attività fisica.

L'assunzione di alcol in quantità moderate risultò associata ad una riduzione del rischio di morte per ischemia cardiaca e per tutte le cause: negli uomini la riduzione della mortalità totale fu del 13% e statisticamente significativa mentre nelle donne tale riduzione fu del 7% e non raggiunse la significatività per un soffio (IC95% 0,86- 1,00). L'assunzione di più di 14 drink alla settimana era associata ad un aumento del rischio di morte in entrambi i sessi, però statisticamente non significativo (del 5% negli uomini e del 3% nelle donne).

La combinazione di attività fisica e consumo moderato di alcol portava ad una riduzione della mortalità da ischemia cardiaca del 50% e della mortalità totale del 33% circa.

Gli autori concludono che praticare attività fisica e bere moderatamente sono entrambi importanti per ridurre il rischio di mortalità totale e da cardiopatia ischemica.

Fonte:

Pedersen Jane Østergaard et al. The combined influence of leisure-time physical activity and weekly alcohol intake on fatal ischaemic heart disease and all-cause mortality
European Heart Journal. doi:10.1093/eurheartj/ehm574
http://www.oxfordjournals.org/our_journals/eurheartj/press_releases/freepdf/ehm574.pdf
(accesso del 9 gennaio 2008)

Commento di Renato Rossi

I dati rilevati da questo studio danese non sono una novità, ma confermano i benefici sia della attività fisica che della assunzione di alcol in quantità moderate. Ovviamente è sempre necessaria cautela nell'interpretare i risultati di uno studio osservazionale, ancorché con un follow-up lunghissimo.

Gli stessi autori ammettono alcune limitazioni, come per esempio l'impossibilità di escludere tutti i fattori di confondimento che negli studi non randomizzati possono portare distorsioni, la possibilità di aver registrato in maniera sbagliata i dati riportati dai soggetti arruolati o anche il fatto che i dati su attività fisica e assunzione di alcol erano riferiti dai partecipanti con tutti i possibili errori del caso. Comunque aspettarsi risultati di conferma da studi randomizzati e controllati non è realistico e, d'altra parte, sono ormai numerosissime le evidenze di tipo osservazionale sui benefici della attività fisica anche non intensa e del bere moderatamente.

Il messaggio da portare a casa è molto semplice: basta bere un bicchiere di buon vino e fare una bella passeggiata a passo spedito di almeno mezz'ora al giorno per prolungare la vita. Almeno dal punto di vista della statistica e se la sfortuna non ci mette lo zampino.