Andare in pensione presto accorcia la vita?

Data 03 novembre 2008
Categoria scienze_varie

Secondo uno studio osservazionale greco chi va in pensione prima corre un rischio maggiore di morte rispetto al coetaneo che continua a lavorare, ma sarà vero?

Questo studio greco di coorte si è proposto di valutare gli effetti sulla salute del pensionamento. A tal fine sono stati seguiti quasi 17.000 soggetti che, tra il 1994 e il 1999, erano stati arruolati nel segmento greco dello studio European Investigation into Cancer and Nutrition. I soggetti non avevano ricevuto una diagnosi di cancro, ictus, diabete o coronaropatia. Le cause di morte specifiche e la mortalità totale sono state valutate, nel luglio 2006, in relazione all'età, al fatto di essere ancora al lavoro o in pensione e sono state poi corrette per potenziali fattori di confondimento.
Rispetto ai soggetti ancora al lavoro quelli in pensione mostravano un aumento della mortalità totale del 51% (IC95% da 16% a 98%). Tra chi era andato in pensione un aumento di 5 anni dell'età del pensionamento era associata ad una riduzione del 10% della mortalità (IC95% da 4% a 15%).
I dati erano significativi soprattutto per la mortalità cardiovascolare piuttosto che per quella oncologica o da incidenti. Gli autori concludono che il pensionamento precoce può essere un fattore di rischio per un aumento della mortalità totale e cardiovascolare in soggetti apparentemente sani.

Fonte:

Bamia C et al. Age at Retirement and Mortality in a General Population Sample. The Greek EPIC Study
Am J Epidemiol. 2008 Mar 1;167(5):561-9

Commento di Renato Rossi

Se sui risultati degli studi osservazionali chi scrive è sempre stato scettico data l'impossibilità di correggere tutti i fattori di confondimento, sullo studio recensito in questa pillola lo scetticismo è all'ennesima potenza. La prima, ovvia, considerazione è che, per quanto sofisticate siano state le tecniche statistiche messe in atto dagli autori, non si può mai essere certi di aver escluso un bias di selezione. In altri termini è possibile che chi sceglie di andare in pensione prima possa fare questo passo perchè è di salute più cagionevole di chi invece opta per continuare a lavorare. E' evidente che in questo caso non è il fatto di ritirarsi prima ad essere un fattore di rischio ma semplicemente si ritira prima chi sta peggio, o si sente peggio pur non avendo una diagnosi formalizzata di malattia. Insomma va in pensione prima chi è già più a rischio. In effetti è ragionevole pensare che chi sceglie anticipatamente di fare il pensionato abbia un miglioramento della sua qualità di vita: non ha più l'assillo del lavoro e dello stress ad esso legato, è padrone del proprio tempo, può viaggiare, leggere, dedicarsi agli hobbies che più gli piacciono e che non aveva avuto l'opportunità di praticare durante la vita lavorativa, ect. Insomma non si capisce perchè chi, almeno teoricamente, dovrebbe vivere meglio, corra un rischio maggiore di chi deve sudare tutti i santi giorni per guadagnarsi pane e companatico. A meno di non ammettere che una volta andato in pensione uno adotti stili di vita pericolosi (mangi di più, pratichi meno attività fisica, beva alcolici, etc.) rispetto a chi lavora. Non si può escludere che in alcuni casi questa spiegazione sia corretta, ma chi scrive non ne è convinto al cento per cento e continua a rimanere molto dubbioso.