BMI e mortalità

Data 16 dicembre 2009
Categoria metabolismo

L'obesità risulta associata ad un aumento della mortalità generale, ma anche un BMI inferiore a 2,5 kg/m2 porta ad un eccesso di mortalità, soprattutto per patologie di tipo respiratorio.

In questa analisi sono stati considerati 57 studi osservazionali prospettici a lungo termine, per un totale di quasi 900.000 partecipanti, la maggior parte europei o statunitensi. Il 61% dei soggetti arruolati negli studi era di sesso maschile e l'età media era di 46 anni. L'analisi dei dati è stata aggiustata per fattori di confondimento come l'età, il sesso, il fumo e il titolo di studio; inoltre si sono esclusi i primi 5 anni di follow-up per evitare nessi del tutto casuali.
In entrambi i sessi la mortalità è risultata più bassa per valori di BMI compresi tra 22,5 e 25 kg/m2.
Per ogni aumento di 5 punti di BMI la mortalità totale aumentava del 30%. Più specificamente aumentava del 40% la mortalità vascolare, del 60-120% quella associata a diabete, patologie renali ed epatiche, del 10% quella neoplastica e del 20% quella respiratoria.
Anche per valori di BMI inferiori a 22,5 kg/m2 si è registrato un aumento della mortalità, soprattutto per patologie di tipo respiratorio e per cancro polmonare. Questa associazione risultava evidente in special modo nei fumatori.
Gli autori concludono che, anche se altri parametri (per esempio la circonferenza addominale) possono aggiungere ulteriori utili informazioni al semplice calcolo del BMI, quest'ultimo da solo è un predittore forte della mortalità totale. Per valori di BMI di 30-35 kg/m2 la sopravvivenza media si riduce di circa 2-4 anni; per valori di 40-45 kg/m2 si riduce di circa 8-10 anni (effetto paragonabile a quello del fumo). L'eccesso di mortalità osservato per BMI inferiori a 22,5 kg/m2 non ha una spiegazione univoca.

Fonte:

Prospective Studies Collaboration. Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. Lancet 2009 Mar 28; 373:1083-1096.

Commento di Renato Rossi

Che l'obesità fosse associata ad una riduzione dell'aspettativa di vita era noto. Il pregio di questa analisi di ben 57 studi prospettici a lungo termine è di quantificare tale aumento. L'aspettativa di vita si riduce di 2-4 anni per obesità medio-gravi, ma di ben 8-10 anni nelle forme molto gravi. Si dovrebbe quindi fare ogni sforzo anzitutto per informare i pazienti obesi che la riduzione del peso corporeo è un obiettivo prioritario.
Purtroppo il trattamento dell'obesità è molto difficile e risulta frustante per i medici e, soprattutto, per i pazienti. I farmaci sono solo una risposta parziale, portano a perdite di peso modeste e spesso non durature, oltre ad avere effetti collaterali. Un corretto stile di vita (alimentazione, attività fisica) resta l'arma principale, ma riesce molto difficile da far mettere in pratica, soprattutto nel lungo periodo. Nelle forme gravissime di obesità buoni risultati, sia in termini di calo pnderale che di riduzione dei fattori di rischio, si possono ottenere con la chirurgia bariatrica.
La via più importante rimane comunque la prevenzione che si dovrebbe attuare già dai primi anni di vita. Questo presuppone una complessa strategia che parte dalla corretta informazione alimentare ai genitori per arrivare a programmi educativi rivolti ai bambini ed ai giovani. Molto facile scriverlo, più arduo da tradurre nella pratica.