E' più pericoloso il fumo o l'inattività fisica?

Data 16 novembre 2014
Categoria cardiovascolare

Secondo alcuni autori australiani nelle donne di mezza età e in quelle anziane l'inattività fisica è un fattore di rischio per malatte cardiache più importante del fumo.

I maggiori fattori di rischio coronarico sono noti. Tra questi sicuramente in primo piano sono il fumo e l'inattività fisica.

Alcuni autori australiani hanno voluto determinare se nelle donne con più di 30 anni sia più pericoloso fumare o non praticare attività fisica.

Per far questo hanno usato una particolare formula matematica per calcolare il rischio cardiovascolare in una determinata popolazione e quanto questo rischio si riduce se un certo fattore di rischio noto viene eliminato.

Hanno usato i dati provenienti da uno studio osservazionale (l'Australian Longitudinal Study on Women's Health) su più di 32.000 donne nate negli anni 1921-26, 1946-51 e 1973-78, seguite fino al 1996.

Dalla analisi dei dati emerge che il fumo risultava la causa maggiore di malattie cardiache all'età di 30 anni, ma questa importanza diminuiva con l'età, tanto da essere molto piccola per le donne di età compresa tra i 73 e i 78 anni.

Al contrario l'importanza della inattività fisica come fattore di rischio aumentava progressivamente con l'età, per diminuire però dopo gli 85 anni.

Molto interessanti i calcoli fatti dagli autori: se ogni donna di età compresa tra i 30 e i 90 anni praticasse attività fisica moderata almeno per due ore e mezzo alla settimana, ogni anno si potrebbero evitare, in Australia, eventi cardiaci ad almeno 2000 donne di età media o avanzata.

Pur con tutte le cautele nell'interpretare studi di questo tipo il messaggio sembra chiaro: mentre nelle donne giovani è importante mettere in atto ogni sforzo per far smettere di fumare, nelle età successive si deve ribadire l'importanza della pratica di una adeguata attività fisica.
Questo non significa, ovviamante, che anche le donne più avanti negli anni non possano trarre beneficio dalla cessazione del fumo, ma bisogna avvertire che l'inattività fisica potrebbe essere un fattore di rischio maggiore degli altri, compresi un elevato BMI e l'ipertensione.

RenatoRossi

Bibliografia

Brown WJ et al. Comparing population attributable risks for heart disease across the adult lifespan in women. Br J Sports Med. Pubblicato online in data 8 maggio 2014.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 21/11/2026 alle ore 0:17 | Pagina 1 di 1