Fattori che influenzano l'aspettativa di vita

Data 19 maggio 2024
Categoria scienze_varie

Un sano stile di vita può ridurre l’impatto negativo sull’aspettativa di vita dovuto a un profilo genetico sfavorevole.

Si sa che la genetica è importante nel determinare l'aspettativa di vita di un soggetto tanto che scherzando (ma non troppo) si dice: "Se vuoi vivere a lungo per prima cosa scegliti dei genitori longevi".
Tuttavia è anche vero che, nel determinare se si vivrà più a lungo e in buona salute, è fondamentale anche adottare un corretto stile di vita. Ma quale delle due componenti è più importante? La genetica oppure lo stile di vita?
Ha cercato di determinarlo uno studio longitudinale di coorte pubblicato da BMJ Evidence-Based Medicine dal quale risulta che un corretto stile di vita (astensione dal fumo, assunzione in dosi moderate di alcolici, pratica di una costante attività fisica, dieta) è in grado di contrastare una genetica sfavorevole. In altre parole i fattori ambientali modificabili sono in grado di interagire sul patrimonio genetico.
Lo studio ha analizzato i dati di 353.742 persone reclutate tra il 2006 e il 2010. Il follow-up è terminato nel 2021.
I partecipanti sono stati valutati con un punteggio di rischio poligenico (polygenic risk score) e questo ha permesso di identificare le seguenti categorie:
 durata della vita breve;
 durata della vita intermedia;
 durata della vita lunga.

Inoltre gli stessi partecipanti sono stati classificati in base al loro stile di vita in:
 stile di vita sfavorevole;
 stile di vita intermedio;
 stile di vita favorevole.
La morte era definita prematura se avveniva prima dei 75 anni.
Si è visto che avere un profilo genetico sfavorevole aumenta del 21% (IC95% da 16% a 26%) il rischio di morte rispetto al profilo favorevole ma tale rischio aumenta del 78% (IC95% da 71% a 85%) quando a essere sfavorevole è lo stile di vita. Il rischio aumenta ancora di più (HR 2,04; IC95% 1,87-2,22) , ovviamente, quando un individuo rientra nelle categorie sfavorevoli per entrambi i profili rispetto a chi aveva entrambi i profili favorevoli.
In altre parole: se non possiamo far nulla per cambiare il nostro patrimonio genetico, molto possiamo fare nell’adottare un sano stile di vita che potrà ridurre, se non annullare, la nostra probabilità di morire prematuramente a causa di una predisposizione genetica sfavorevole.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Bian Z, Wang L, Fan R, Sun J, Yu L, Xu M, Timmers PRHJ, Shen X, Wilson JF, Theodoratou E, Wu X, Li X. Genetic predisposition, modifiable lifestyles, and their joint effects on human lifespan: evidence from multiple cohort studies. BMJ Evid Based Med. 2024 Apr 29:bmjebm-2023-112583. doi: 10.1136/bmjebm-2023-112583. Epub ahead of print. PMID: 38684374.