Malattia coronarica: non è mai troppo tardi per fare attività fisica

Data 23 ottobre 2006
Categoria cardiovascolare

Nei pazienti con malattia coronarica stabile l'attività fisica riduce il rischio di malattia cardiovascolare anche se iniziata in etàavanzata.

Al fine di valutare se l'attività fisica eserciti un effetto benefico sul rischio di malattia cardiovascolare (CHD) anche se intrapresa in età avanzata è stato realizzato uno studio che ha arruolato 312 pazienti di età compresa tra 40 e 68 anni affetti da angina stabile, confermata angiograficamente e 479 controlli costituiti da donatori di sangue, appaiati per età esesso.
L'età è stata suddivisa in due periodi: la giovinezza (20-39 anni) e la maturità (40-49 anni per coloro che avevano meno dio 50 anni al momento dell'arruolamento, o oltre 50 anni per i rimanenti). Un caso ogni 10 tra il gruppo CHD ed uno ogni 20 dei volontari sani hanno riportato di aver praticato con piacere attività fisica durante la loro vita.
Confrontando coloro che avevano dichiarato di non aver mai praticato attività fisica durante l'intera vita o di averla praticata raramente, quelli che nella seconda parte della loro vita avevano cambiato lo stile di vita praticando più frequentemente attività fisica presentavano una riduzione del rischio di CHD del 50%. Coloro che non avevano praticato attività fisica prima dei 40 anni e che hanno iniziato a farla più frequentemente nella seconda parte della loro vita il rischio di CHD è apparso ridotto del 90%. Gli autori concludono che mantenere uno stile di vita attivo per tutta la vita riduce il rischio di CHD e che i sedentari che diventono attivi possono ridurre il rischio di CHD anche se iniziano a praticare l'attività fisica nella maturità.

fonte: Heart. Published Online First: 19 July 2006. doi:10.1136/hrt.2006.087478

Commento di Luca Puccetti

Lo studio presenta ovvie limitazioni derivanti dalla struttura stessa, e dunque offre più che altro indicazioni di massima da approfondire mediante la realizzazione di studi più robusti. Tuttavia se si considera che l'attività fisica riduce l'incidenza di diabete e di ictus oltre che esercitare verosimilmente un' azione positiva anche per la prevenzione di alcuni tumori, è senz'altro da incoraggiare la pratica dell'attività fisica anche ai pazienti con CHD anche se non sono più giovani.