



## Cinque regole per evitare l'infarto

**Data** 01 marzo 2015  
**Categoria** cardiovascolare

Uno studio osservazionale svedese suggerisce che l'adozione di uno stile di vita sano riduce il rischio di infarto miocardico dell'86%.

Uno studio osservazionale svedese ha arruolato più di 20.000 uomini di età compresa tra 45 e 79 anni e li ha seguiti per circa 11 anni. I partecipanti dovevano compilare un questionario che comprendeva 350 voci per descrivere la loro dieta e il loro stile di vita.

Sono stati identificati cinque fattori in grado di ridurre il rischio di infarto miocardico:

- 1) una dieta sana definita tale secondo i criteri del National Health and Nutrition Examination Survey (dieta povera in grassi animali e prodotti caseari e ricca in frutta, verdura, amidi integrali e pesce)
- 2) un consumo moderato di alcol (10-30 grammi al giorno)
- 3) non fumare
- 4) praticare attività fisica moderata come camminare o andare in bicicletta per almeno 40 minuti al giorno
- 5) un giro vita inferiore ai 95 centimetri.

Nei soggetti in cui coesistevano tutti e cinque questi fattori si aveva una riduzione del rischio di infarto miocardico dell'86% rispetto all'intera coorte presa in esame.

Nei soggetti in cui coesistevano i primi tre fattori la riduzione era del 64%, mentre in quelli in cui coesistevano i primi quattro fattori la riduzione era del 76%.

La dieta da sola riduceva il rischio di infarto miocardico del 20%.

I dati dello studio sono impressionanti. Se si riesce a centrare tutti e cinque gli obiettivi di uno stile di vita sano si riesce quasi ad azzerare il rischio di incorrere in un infarto del miocardio.

Ma anche in chi non raggiunge tutti gli obiettivi considerati la riduzione del rischio è molto elevata.

D'altra parte i benefici che si possono ottenere ottemperando ad uno stile di vita sano sono noti da molti anni e tutte le linee guida lo enfatizzano.

Rimangono alcune criticità legate al tipo di studio effettuato.

Si tratta di uno studio osservazionale per cui non siamo sicuri che i partecipanti che adottavano uno stile di vita più sano fossero effettivamente comparabili con gli altri (bias di selezione). Inoltre lo stile di vita e il tipo di dieta venivano autoriferiti dai partecipanti e questo potrebbe aver inquinato in qualche maniera i dati ottenuti.

Infine non sappiamo se questi dati siano trasferibili a popolazioni mediterranee (che hanno una dieta notevolmente diversa rispetto a quella delle popolazioni nordiche) né sappiamo se siano validi per le donne, dato che lo studio ha arruolato solo una popolazione maschile.

In ogni caso un'altra importante conferma di quanto sia importante insistere con il paziente perché smetta di fumare, pratichi una moderata attività fisica e adotti una dieta di tipo mediterraneo.

L'aderenza a queste regole, apparentemente semplici ma difficili da mettere in pratica, costituisce senza dubbio la barriera principale che si frappone alla traduzione su larga scala di questi risultati.

**RenatoRossi**

### Bibliografia

1. Akesson A et al. Low-risk diet and lifestyle habits in the primary prevention of myocardial infarction in men. J Am Coll Cardiol 2014;64:1299-1306.