



Iperensione controllata da vita sana e dieta ma quanto è difficile mantenerle!

Data 13 luglio 2006
Categoria cardiovascolare

Gli stili di vita salubri e una dieta DASH possono ridurre il rischio di comparsa dell'ipertensione e controllarla come una monoterapia farmacologica, ma a prezzo di un programma titanico di counselling poco trasferibile nella pratica clinica.

Dal gennaio 2000 al novembre 2002 sono stati reclutati 810 uomini e donne (età ≥ 25 anni) con pre-ipertensione (PAS 120-139 mmHg/PAD 80-89 mmHg) o ipertensione allo stadio 1 (PAS 140-159 mmHg/PAD 90-95 mmHg). I partecipanti, che non assumevano antipertensivi, sono stati randomizzati in 3 gruppi: due gruppi dovevano raggiungere un determinato peso corporeo, praticare un certo grado di attività fisica, limitare l'assunzione di sodio e alcol; inoltre entrambi i gruppi durante i primi 6 mesi di follow-up hanno partecipato a 18 sessioni di counseling (14 di gruppo e 4 individuali), nei successivi 12 mesi hanno partecipato a 12 incontri di gruppo e 3 sessioni individuali. Ad uno dei due gruppi inoltre sono stati forniti consigli circa una dieta, definita dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) che è caratterizzata da un elevato contenuto in frutta e verdura ed una bassa assunzione di grassi saturi e totali e colesterolo.

Il terzo gruppo serviva da controllo e ricevette solo due sessioni di 30 minuti di counseling (una all'entrata nello studio e l'altra dopo 6 mesi) riguardanti le raccomandazioni standard per il controllo della pressione. Il follow-up dello studio è stato di 18 mesi e si poté disporre dei controlli della pressione per il 94% dei partecipanti. Rispetto al gruppo di controllo il rischio di ipertensione a 18 mesi era di 0,83 (IC95% 0,67-1,04) per il gruppo intervento senza dieta DASH e di 0,77 (IC95% 0,62-0,97) per il gruppo intervento con dieta DASH. La riduzione assoluta della pressione a 18 mesi rispetto ai valori baseline era maggiore nei due gruppi di intervento rispetto al gruppo di controllo, ma tali differenze non risultarono statisticamente significative. Gli autori commentando i loro risultati sottolineano che la percentuale di controllo dell'ipertensione ottenuta con le modificazioni dello stile di vita è superiore al 50% che tipicamente si ottiene con l'uso di un solo farmaco antipertensivo. Le persone a rischio cardiovascolare possono con successo affrontare numerosi cambiamenti dello stile di vita (incentrati sulla dieta e sulla attività fisica) per ottenere un beneficio sostanziale.

Fonte: Ann Intern Med 2006; 144:485-495

Commento di Renato Rossi

Questo studio possiede luci e ombre.

Da una parte mostra che per ridurre il rischio di progressione dell'ipertensione la via farmacologica non è un sentiero obbligato e che l'adozione di stili di vita salubri, consistenti in una dieta povera di grassi animali, con ridotto apporto di sodio e di alcol e ricca di vegetali e di frutta, associata ad un aumento dell'attività fisica, è efficace perlomeno quanto la somministrazione di un antipertensivo. Tuttavia lo studio possiede alcune limitazioni legate al fatto che i partecipanti avevano una pre-ipertensione (termine che, nonostante le numerose critiche ricevute, soprattutto dagli europei, sembra ormai entrato nell'uso comune della stampa specializzata americana) oppure un'ipertensione lieve ed erano per il resto sani. Non è detto che questi dati siano trasferibili anche a soggetti con forme più pronunciate di ipertensione. Anche la relativamente breve durata dello studio (che non permette di valutare end-point clinici hard) e la scarsa numerosità del campione arruolato costituiscono delle limitazioni da considerare. Ma soprattutto l'ombra maggiore che grava sullo studio è la constatazione di quanto possa differire la pratica di tutti i giorni dagli RCT. Per riuscire ad ottenere il risultato sperato è stato necessario ricorrere, durante i 18 mesi del follow-up, a ben 33 sedute di counseling, alcune individuali, la maggior parte di gruppo. Nonostante questo sforzo titanico il semplice counseling non è stato in grado di ridurre il rischio di sviluppo di ipertensione rispetto al controllo in quanto la riduzione del 17% riscontrata non è significativa dal punto di vista statistico. Solo l'aggiunta di una dieta specifica, la nota dieta DASH, ha permesso di arrivare alla significatività statistica, con una riduzione del rischio di progressione dell'ipertensione del 23%.

Bisogna tener conto che i partecipanti allo studio erano soggetti selezionati e ben motivati: è tutto da vedere se nella realtà si riesce ad ottenere una simile compliance, ammettendo che siano disponibili le risorse necessarie per attuare programmi così intensivi. In definitiva lo studio è sicuramente interessante perchè dimostra che esistono alternative ai farmaci e che la modificazione degli stili di vita andrebbe sempre perseguita, ma vi sono fondati dubbi che tutto questo sia di difficile trasferibilità pratica.