Il controllo del peso in menopausa non fa bene all'osso?

Data 10 giugno 2009
Categoria metabolismo

In uno studio randomizzato e controllato la perdita di peso ottenuta con un programma di modificazioni dello stile di vita ha portato ad una riduzione della massa ossea in donne in perimenopausa.

In questo RCT sono state reclutate 373 donne bianche in premenopausa (età: 44-50 anni), successivamente suddivise in modo randomizzato in due bracci: un gruppo venne sottoposto ad un programma quinquennale di modificazioni dello stile di vita (dieta a basso contenuto in grassi, esercizio e interventi per perdere peso) mentre l'altro gruppo funzionava da controllo. Dopo 54 mesi nel gruppo trattato si registrò una perdita media di peso di 0,4 kg mentre nel gruppo di controllo il peso era aumentato in media di 2,6 kg. Durante lo studio la densità minerale ossea (BMD) femorale si ridusse significativamente nel gruppo trattato rispetto al gruppo controllo, dopo aggiustamento per età e BMD basale. Tuttavia dopo altri 12 mesi si riduceva tra i due gruppi sia la differenza riscontrata per il peso sia quella della BMD.

Fonte:

Park HA et al. Effects of weight control during the menopausal transition on bone mineral density. J Clin Endocrinol Metab 2007 Oct; 92:3809.

Commento di Renato Rossi

Che cosa si dovrebbe concludere sulla base dei risultati di questo studio? Che le raccomandazioni universalmente accettate di un sano stile di vita non sono da estendere alle donne in perimenopausa?
E' noto che in questo periodo della vita la donna è soggetta ad un rischio maggiore di aumento del peso e nello stesso tempo di eventi cardiovascolari. Tuttavia nel gruppo che veniva trattato con un programma finalizzato alla perdita del peso in eccesso si verificò una diminuzione della BMD e questo potrebbe portare a temere un effetto negativo sull'osso, con conseguente aumento del rischio di fratture osteoporotiche. Vi è da dire, però, che la BMD è un end-point surrogato e non è noto se alla riduzione della massa ossea osservata possa corrispondere in futuro un aumento delle fratture di femore. D'altra parte i benefici della perdita di peso e di un sano stile di vita sono ampiamente dimostrati ed è improbabile che comportino, nelle donne in perimenopausa, un bilancio globale negativo sulla salute. Infine l'esiguità del campione arruolato può far ipotizzare che i risultati siano puramente casuali.