Prevenzione primaria della cardiopatia coronarica nelle donne mediante dieta e stile di vita

Data	30 luglio 2000
Categoria	cardiovascolare

Premesse. Sono stati identificati molti fattori di rischio per coronaropatia correlati allo stile di vita, ma poco si conosce riguardo il loro effetto sul rischio di malattia quando sono presi in considerazione insieme.
Metodi. Sono state seguite 84.129 donne del Nurses’ Health Study che, all’inizio dello studio, nel 1980, non erano affette da cardiopatie, cancro, o diabete. Periodicamente sono state raccolte e aggiornate informazioni su dieta e stile di vita. Nel corso di 14 anni di follow-up sono stati documentati 1128 eventi coronarici maggiori (296 morti per cardiopatia coronaria e 832 infarti non fatali). Sono stati definiti soggetti a basso rischio quelli non erano al momento fumatori, avevano un indice di massa corporea inferiore a 25, consumavano una media di almeno mezzo drink al giorno di una bevanda alcolica, praticavano attività fisica da moderata a vigorosa (per esempio camminare a passo svelto) per almeno mezz’ora al giorno, in media, e consumavano una dieta ricca in fibre, acidi grassi poliinsaturi e folati.
Risultati. Molti dei fattori erano correlati, ma ciascuno era predittore di rischio in maniera indipendente e significativa, anche dopo ulteriore aggiustamento per età, storia familiare, presenza o assenza di ipertensione o di colesterolo elevato, e condizione di menopausa. Le donne nella categoria a basso rischio (che corrispondevano al 3% della popolazione) avevano un rischio relativo di eventi coronarici di 0.17 (IC 95% = 0.07 – 0.41) in confronto a tutte le altre donne. L’82% degli eventi coronarici nella coorte in studio (IC 95% = 58 – 93%) si poteva attribuire alla non aderenza a questo profilo di basso rischio.
Conclusioni. Nelle donne, l’aderenza a uno stile di vita con linee guida comprendenti dieta, esercizio fisico e astinenza dal fumo è associata con un bassissimo rischio di cardiopatia coronarica.
A. Schipani, da New England Journal of Medicine, 6 luglio 2000