

Alimentazione sana ed esercizio fisico sono correlati a livelli più bassi di colesterolo: i risultati dell'indagine *Mese del Cuore 2016*

Francesco LANDI, MD, PhD, Riccardo CALVANI, PhD, Matteo TOSATO, MD, PhD, Anna Maria MARTONE, MD, Elena ORTOLANI, MD, Sara SALINI, MD, Anna PICA, BS, Giulia SAVERA, BS, Marianna BROCCATELLI, BS, Maria Elena D'ELIA, BS, Emanuele MARZETTI, MD, PhD

Dipartimento di Geriatria, Neuroscienze e Ortopedia, Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma, Italia

Abstract (massimo 300 parole)

Obiettivo: La prevenzione primaria è fondamentale per la salute cardiovascolare (CV), definita da sette parametri ideali di salute individuati dall'American Heart Association. I valori di colesterolo rappresentano uno degli ambiti primari. L'obiettivo del presente studio è la valutazione, in un'ampia popolazione non selezionata, della prevalenza dei livelli elevati di colesterolo e del modo in cui un'alimentazione sana e l'esercizio fisico siano correlati al colesterolo.

Metodi: Sono stati inclusi tutti i 16.307 soggetti consecutivi (età media $57,0 \pm 11,1$ anni; 48,4% donne) che hanno acconsentito a prendere parte alla campagna nazionale italiana (*Mese del Cuore, 2016*) di prevenzione cardiovascolare. I partecipanti hanno compilato un questionario online di auto-valutazione redatto nell'ambito di una piattaforma formativa sulla salute cardiovascolare (www.viaggioalcuoredelproblema.it). Sono stati presi in considerazione i seguenti parametri di salute: ex fumatore/mai fumatore, esercizio fisico regolare (almeno due ore a settimana), indice di massa corporea inferiore a $25,0 \text{ kg/m}^2$, alimentazione sana (consumo di almeno tre porzioni di frutta e/o verdura al giorno), livelli di colesterolo inferiori a 200 mg/dl, assenza di diabete e pressione arteriosa inferiore a 120/80 mmHg.

Risultati: I partecipanti presentavano, in media, $4,1 \pm 1,3$ dei sette parametri ideali di salute cardiovascolare (rispettivamente $4,3 \pm 1,3$ e $3,9 \pm 1,3$ nelle donne e negli uomini; $p < 0,001$). In particolare, i livelli medi di colesterolo erano pari a 208,4 mg/dl nelle donne e 196,3 mg/dl negli uomini ($p < 0,001$). È interessante sottolineare che, rispetto alle persone che non avevano un'alimentazione sana, i partecipanti che hanno riferito di seguire un'alimentazione sana ($n=8.599$) avevano livelli più bassi di colesterolo sierico (rispettivamente $203,7 \pm 42,1$ contro $200,1 \pm 39,8$; $p < 0,001$). Inoltre, rispetto ai soggetti sedentari, i partecipanti che hanno riferito di praticare esercizio fisico regolare ($n=8.090$) avevano livelli più bassi di colesterolo sierico (rispettivamente $203,4 \pm 42,3$ contro $200,2 \pm 39,4$; $p < 0,001$). Nella Figura 1 è illustrato l'effetto sinergico di un'alimentazione sana e dell'esercizio fisico sui livelli di colesterolo.

Conclusioni: La prevalenza dei sette parametri di salute cardiovascolare era bassa nella popolazione studiata, in particolare il livello di colesterolo non controllato. Le iniziative di carattere sociale e le politiche di sensibilizzazione portate avanti dagli enti sanitari al fine di migliorare l'aderenza a programmi volti a favorire un'alimentazione sana e l'esercizio fisico sono essenziali nella promozione della salute cardiovascolare.

Immagine

Pubblicazioni recenti

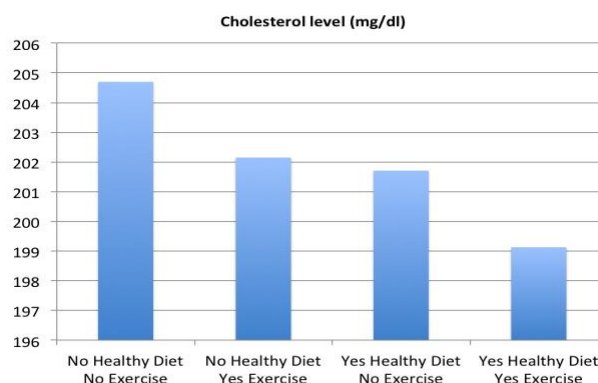


Figure. Cholesterol levels according the healthy diet (at least 3 or more portion of fruit and/or vegetables per day) and physical activity (at least two hours per week)

1. Vetrano DL (2013). Prevalence of the seven cardiovascular health metrics in a Mediterranean country: results from a cross-sectional study. *Eur J Public Health* 23:858-62.
2. Landi F (2014). Calf circumference, frailty and physical performance among older adults living in the community. *Clin Nutr* 33:539-44.
3. Cesari M (2009). C-reactive protein and lipid parameters in older persons aged 80 years and older. *J Nutr Health Aging* 13:587-93.
4. Landi F (2008). Serum high-density lipoprotein cholesterol levels and mortality in frail, community-living elderly. *Gerontology* 54:71-8.
5. Landi F (2007). HDL-cholesterol and physical performance: results from the ageing and longevity study in the sirente geographic area (ilSIRENTE Study). *Age Ageing* 36:514-20.

Biografia di Francesco Landi

Francesco Landi è Professore associato di Medicina interna (Università Cattolica di Roma, Facoltà di Medicina, Italia) e ha conseguito un Dottorato di ricerca in Medicina preventiva. I suoi principali ambiti di ricerca sono la valutazione geriatrica, i problemi dell'alimentazione, la sarcopenia, i servizi sanitari per gli anziani e l'epidemiologia geriatrica. Landi fa parte del Comitato scientifico della Società Italiana di Geriatria, del Comitato editoriale di riviste internazionali in ambito geriatrico ed è *peer reviewer* per riviste mediche. Ha partecipato in qualità di Sperimentatore principale a molti studi clinici nazionali e internazionali multicentrici. È autore di oltre 250 paper originali *peer-reviewed*, molti dei quali nel campo della fragilità e dell'epidemiologia.

E-mail: francesco.landi@rm.unicatt.it



Note/Commenti: il nostro studio fornisce per la prima volta dati in merito alla prevalenza dei sette parametri di salute cardiovascolare e dei livelli di colesterolo in un Paese europeo. La correlazione individuata nel presente studio tra alimentazione sana, esercizio fisico e livelli di colesterolo è importante per le iniziative di carattere sociale e sanitario.