

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSOCIAZIONE TRA L'ATTIVITÀ FISICA SVOLTA NEL TEMPO LIBERO E LA MORTALITÀ PER TUTTE LE CAUSE E PER CAUSA SPECIFICA NEL CORSO DELLA VITA

Sebbene siano dimostrati i benefici dell'attività fisica svolta nel tempo libero (LTPA), gli effetti sulla salute della pratica di LTPA a lungo termine e dei suoi cambiamenti tra l'adolescenza e la mezza età non sono stati documentati.

Obiettivo dello studio è stato quello di determinare se esiste un'associazione tra i modelli di attività fisica svolta nel tempo libero e la mortalità.

Questo studio di coorte prospettico ha utilizzato i dati dello studio sulla dieta e la salute del National Institutes of Health-AARP (ex American Association of Retired Persons) istituito nel 1995-1996. L'analisi dei dati è stata condotta da marzo 2017 a febbraio 2018. I dati sono stati analizzati per 315059 membri di AARP adulti che vivono in 6 stati, vale a dire, California, Florida, Louisiana, New Jersey, Carolina del Nord o Pennsylvania, o 2 aree metropolitane, Atlanta, Georgia o Detroit, Michigan.

Sono stati presi in considerazione LTPA auto-riferito (ore settimanali) raggruppate per età da 15 a 18, da 19 a 29, da 35 a 39 e da 40 a 61 anni e la documentazione relativa alla mortalità per tutte le cause, cardiovascolare (CVD) e cancro correlata disponibile fino al 31 dicembre 2011.

Su 315059 partecipanti, 183451 (58,2%) erano uomini e i partecipanti avevano un'età compresa tra 50 e 71 anni all'arruolamento. Dieci andamenti LTPA (classificate come mantenimento, aumento e diminuzione della LTPA nel tempo) sono state identificate e 71377 decessi dovuti a tutte le cause, 22219 decessi dovuti a malattie cardiovascolari e 16388 decessi dovuti a cancro. Rispetto ai partecipanti che erano costantemente inattivi durante l'età adulta, i partecipanti che hanno mantenuto la più alta quantità di LTPA in ciascun periodo di età presentavano rischi più bassi per mortalità correlata a CVD e cancro causata da tutte le cause. Ad esempio, rispetto ai partecipanti che erano costantemente inattivi, il mantenimento di quantità più elevate di LTPA era associato a una riduzione per tutte le cause (hazard ratio [HR], 0,64, IC 95%, 0,60-0,68), correlata a CVD (HR, 0,58; 95 % CI, 0,53-0,64) e mortalità correlata al cancro (HR, 0,86; IC 95%, 0,77-0,97). Gli adulti che erano meno attivi durante la maggior parte del ciclo di vita degli adulti ma aumentavano la LTPA nella tarda età adulta (40-61 anni) avevano anche un rischio più basso per tutte le cause (HR, 0,65, IC 95%, 0,62-0,68), CVD- correlata (HR, 0,57; IC 95%, 0,53-0,61) e mortalità correlata al cancro (HR, 0,84; IC 95%, 0,77-0,92).

Il mantenimento di livelli più elevati di LTPA e l'aumento della LTPA nella tarda età adulta sono stati associati a un basso rischio di mortalità comparabile, suggerendo che non è troppo tardi per iniziare l'attività fisica. Gli adulti inattivi possono essere incoraggiati ad essere più attivi, mentre i giovani adulti che sono già attivi possono cercare di mantenere il loro livello di attività quando invecchiano.

Fonte: Saint-Maurice PF, Coughlan D, Kelly SP, Keadle SK, Cook MB, Carlson SA, Fulton JE, Matthews CE "Association of Leisure-Time Physical Activity Across the Adult Life Course With All-Cause and Cause-Specific Mortality." JAMA 2019 1;2(3):e190355