

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

EFFETTO DIVERSO DI SPORT E LAVORO FISICO SULL'IPERTENSIONE

Secondo un recente studio, l'attività fisica a scopo ricreativo e quella per motivi professionali hanno un legame diverso con il rischio di ipertensione. In generale, la letteratura su questo tema è controversa. Per chiarire l'associazione tra attività fisica e rischio di ipertensione è stata effettuata una meta-analisi di 13 studi di coorte prospettici selezionati dagli archivi PubMed e Embase, per un totale di 136.846 persone, all'inizio delle indagini senza ipertensione. Tra tutti i partecipanti 15.607 hanno sviluppato la condizione di ipertensione durante il follow-up. Il rischio relativo pooled (RR) dei principali risultati di questi studi suggerisce che livelli sia moderati che alti di attività fisica ricreativa sono associati a un minore rischio di ipertensione (alto verso basso: RR, 0.81; 95% intervallo di confidenza, 0.76-0.85 e moderato verso basso: RR, 0.89; 95% intervallo di confidenza, 0.85-0.94). Non è invece significativa l'associazione tra livelli alti o moderati di attività fisica lavorativa e minore rischio di ipertensione (alta verso bassa: RR, 0.93; 95% intervallo di confidenza, 0.81-1.08 e moderata verso bassa: RR, 0.96; 95% intervallo di confidenza, 0.87-1.06).

I risultati di questo studio suggeriscono che esiste una associazione inversa dose-risposta tra livelli di attività fisica ricreativa e rischio di ipertensione, mentre non c'è alcuna associazione significativa tra attività fisica lavorativa e ipertensione.

Fonte: Physical Activity and Risk of Hypertension: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Huai P, Xun H, Reilly KH, Wang Y, Ma W, Xi B. Hypertension. 2013 Sep 30. [Epub ahead of print]