

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'ASSUNZIONE DI ACQUA E I MARCATORI DI IDRATAZIONE SONO CORRELATI AI BIOMARCATORI DI RISCHIO CARDIOMETABOLICO NEGLI ANZIANI RESIDENTI IN COMUNITÀ: UN'ANALISI TRASVERSALE

Evidenze emergenti collegano la scarsa idratazione e l'abitudine di consumare poca acqua a un rischio cardiometabolico più elevato, ma le prove sono limitate negli anziani che risiedono in comunità. L'obiettivo dello studio è stato quello di esaminare se una maggiore assunzione di acqua e una migliore idratazione siano associate a una migliore salute cardiometabolica. Questa analisi su campionamento trasversale utilizza modelli lineari generali e includeva 2238 partecipanti dalle coorti Framingham Heart Study Second Generation e First Generation Omni, con una velocità di filtrazione glomerulare stimata >30 mL/min/1.73 m² e un FFQ valido per la valutazione dell'assunzione di acqua. Di questi partecipanti, 2219 avevano dati sulla creatinina urinaria a digiuno e 950 avevano dati sulla creatinina nelle urine delle 24 ore per valutare l'idratazione. I fattori di rischio cardiometabolico includevano glucosio a digiuno, trigliceridi (TG), colesterolo totale (TC), colesterolo HDL e colesterolo LDL calcolato; emoglobina glicata (HbA1c); proteina C-reattiva (CRP); e pressione sanguigna sistolica (SBP) e diastolica (DBP). Le coorti combinate avevano in media un'età di 70 anni; il 55% erano donne. Le assunzioni totali giornaliere medie (95% CI) di acqua erano 2098 (2048, 2150) ml per gli uomini e 2109 (2063, 2156) ml per le donne. L'assunzione giornaliera totale di acqua, bevande (compresa l'acqua naturale) e acqua naturale ha mostrato tendenze positive significative con il colesterolo HDL ($P < 0,01$). Le concentrazioni di TG erano significativamente più basse tra i più alti consumatori di acqua naturale ($P < 0,05$). La concentrazione nelle urine delle 24 ore, misurata dalla creatinina, era positivamente associata alle concentrazioni di colesterolo LDL e TG ($P < 0,01$) e inversamente associata alle concentrazioni di colesterolo HDL ($P < 0,002$). Né l'assunzione di acqua, né la concentrazione di urina erano associate a glucosio o HbA1c ($P > 0,05$). I risultati ottenuti di un modello che unisce le concentrazioni di lipidi circolanti, le diverse fonti d'acqua e i marcatori di idratazione supportano un'associazione tra idratazione e metabolismo lipidico negli anziani e si aggiungono alla crescente evidenza che l'assunzione di acqua inadeguata e la sottoidratazione possono portare a un rischio cardiometabolico più elevato.

Fonte: PF Jacques, G Rogers, J Dunmeyer Stookey, ET Perrier "Water Intake and Markers of Hydration Are Related to Cardiometabolic Risk Biomarkers in Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Analysis" J Nutr. 2021 1;151(10):3205-3213.