

IL RISCHIO INFARTO

Uno stile di vita sano riesce a vincere anche sulla genetica

Le scelte contano più del Dna: dimezzano il pericolo di eventi coronarici in chi ha familiarità con patologie cardiovascolari

di **UMBERTO TIRELLI**



■ Ci sono famiglie i cui componenti giovani soffrono di malattie coronariche e cardiovascolari, quali infarto e ictus, sottolineando in questa maniera la componente genetica di queste patologie.

Il pattern familiare a rischio di malattia coronarica fu per la prima volta descritto nel 1938 ed è stato confermato successivamente in studi molto ampi che coinvolgevano sia fratelli che studi prospettici. Uno studio molto importante dell'università di Harvard è stato pubblicato recentemente sul *New England Journal of Medicine* e ha quantificato sia il rischio genetico che lo stile di vita sano tra 55.685 par-

tecipanti in tre studi prospettici condotti negli Stati Uniti e in Svezia. Per uno stile di vita sano, i partecipanti allo studio consideravano quattro fattori: niente fumo, assenza di obesità, attività fisica regolare e una dieta sana.

Sono stati quantificati i rischi genetici per le malattie coronariche eseguendo un test del Dna. Il rischio relativo di un evento coronarico era il 91% più alto tra i partecipanti con un rischio genetico alto che tra coloro che avevano invece un rischio genetico basso.

Invece uno stile di vita favorevole, definito con almeno tre dei quattro fattori prima elencati, era associato con un sostanziale basso rischio di eventi coronarici confronto a uno stile di vita sfavorevole, definito come uno o nessun fattore di stile di vita sano presente, a prescindere dal rischio genetico nel quale i pazienti si trovavano. Comunque tra

i partecipanti che avevano un alto rischio genetico, uno stile di vita favorevole diminuiva del 46% il rischio di eventi coronarici rispetto a uno stile di vita sfavorevole.

Questo studio dimostra che i fattori genetici e gli stili di vita sono associati, indipendentemente dalla possibilità di sviluppare una malattia coronarica. Tra coloro che avevano un alto rischio genetico, un favorevole stile di vita era infatti associato con una riduzione di quasi il 50% del rischio di sviluppare una malattia coronarica, se confrontati a persone che conducono uno stile di vita cosiddetto sfavorevole.

Sia i fattori di rischio genetici sia i fattori di rischio legati a uno stile di vita sano risultano importanti nell'eventuale sviluppo di una malattia coronarica, una patologia che è la causa principale di morte nel mondo. In particolare,

l'aderenza a uno stile di vita sano - cioè non fumare, non essere obesi, fare attività fisica regolare e una dieta sana - è associato con una sostanziale riduzione del rischio di malattia coronarica in ognuna delle categorie di alto o basso rischio genetico. L'alto rischio genetico di sviluppare una malattia coronarica può quindi essere attenuato da uno stile di vita favorevole.

In conclusione, coloro che ritengono di essere a rischio familiare di sviluppare malattie coronariche dovrebbero quantificare il loro rischio genetico con un semplice test della saliva, per esempio attraverso MyGenomics, così da avere informazioni sul loro rischio genetico e adottare delle misure di vita sana che riducano il pericolo di sviluppare malattie coronariche.

www.umbertotirelli.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Con il test della saliva si hanno informazioni sulle proprie insidie a carattere ereditario

I fattori: niente fumo, assenza di obesità, attività fisica e dieta equilibrata

I NUMERI

55.685

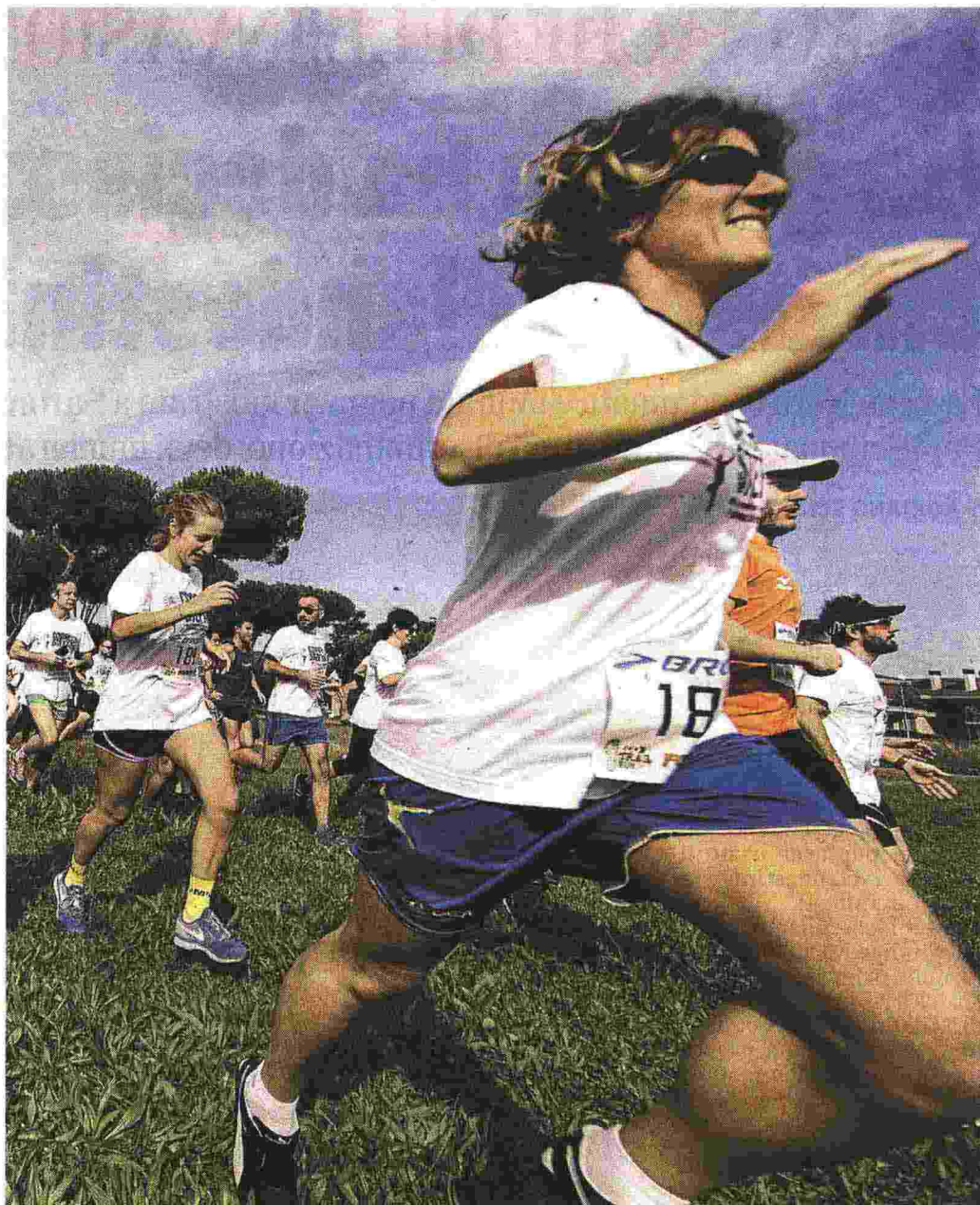
Le persone coinvolte dall'indagine tra Svezia e Stati Uniti.

46%

La diminuzione del pericolo di eventi coronarici tra i partecipanti ad alto rischio genetico con uno stile di vita favorevole rispetto a uno sfavorevole.

1938

L'anno in cui fu descritto per la prima volta il pattern familiare a rischio di malattia coronarica.



SALVAVITA L'attività fisica regolare è associata a una sostanziale riduzione del rischio di malattia coronarica

