



## **Salute: obesi con problemi cuore muoiono meno che magri**

**Ancora un paradosso obesita', protegge da morte cardiaca**

(ANSA) - ROMA, 18 MAR - Arriva l'ennesima dimostrazione del misterioso 'paradosso obesita': essere obesi e con problemi di cuore non aumenta il rischio di morte per cause cardiovascolari.

Gli obesi con problemi cardiaci, infatti, hanno una prognosi migliore delle persone magre con analoghi problemi. Emerge dalla ricerca pubblicata sulla rivista *Preventive Medicine* e condotta su 4.400 individui da Mark Hamer, dello University College di Londra.

Il paradosso dell'obesita' e' un concetto ormai ampiamente documentato: vari studi hanno infatti mostrato che essere in sovrappeso o solo lievemente obesi in realta' non aumenta il rischio di morte e che paradossalmente, potrebbe addirittura ridurre, anche se di poco, il rischio di morte per tutte le cause. La nuova ricerca, riportata da *BBC Health*, si dimostra che il rischio morte per cause cardiache e' inferiore per gli obesi che per le persone in linea. Il che sembra assurdo essendo noto che l'obesita' e' di per se' un fattore di rischio cardiovascolare.

Eppure sul campione di 4.400 individui e' emerso proprio il vantaggio degli obesi sui magri: gli obesi con problemi cardiaci avevano un rischio ridotto di morire nei sette anni a venire rispetto ai magri con analoghi problemi. Secondo Hamer e' possibile che cio' sia il risultato del fatto che gli obesi che soffrono di cuore sono in genere trattati in modo piu' 'aggressivo' perche' ritenuti soggetti a piu' alto rischio: quindi gli obesi paradossalmente potrebbero essere piu' controllati. Per lo stesso motivo gli obesi potrebbero essere piu' attivi fisicamente (anche se non riescono a perdere peso): gli esperti londinesi in effetti hanno trovato che coloro che praticano attivita' fisica almeno una volta a settimana e non fumano hanno un rischio inferiore di morte per cause cardiovascolari qualunque sia il loro peso. (ANSA).

# Obesi cardiopatici muoiono meno di magri

(ANSA) - ROMA - Arriva l'ennesima dimostrazione del misterioso 'paradosso obesita': essere obesi e con problemi di cuore non aumenta il rischio di morte per cause cardiovascolari. Gli obesi con problemi cardiaci, infatti, hanno una prognosi migliore delle persone magre con analoghi problemi forse perché più controllati a livello medico. Emerge dalla ricerca pubblicata sulla rivista Preventive Medicine e condotta su 4.400 individui da Mark Hamer, dello University College di Londra.

# LIBERO

# NEWS

CRONACHE

## Il cuore dei cardiopatici obesi funziona meglio di quello dei normopeso

Lunedì, 18 marzo 2013 - 12:28:00



**I pazienti cardiopatici obesi hanno meno probabilità di morire rispetto a i cardiopatici normopeso.** Questo il risultato sorprendente di una ricerca fatta su 4mila pazienti. Una possibile spiegazione, secondo i medici dell'University college di Londra, è che questi pazienti sono curati con farmaci più aggressivi. La British Heart Foundation sottolinea che non è la prima volta che i ricercatori si sono trovati di fronte a questo paradosso.

**Tutti infatti sanno che l'obesità è un fattore di rischio e una patologia di per sè,** eppure il loro

cuore sembrerebbe funzionare meglio. Una teoria sostiene che questi pazienti sono più attenti, per esempio fanno esercizi. Proprio per capire quale fosse la causa di questo paradosso i ricercatori dell'University college di Londra hanno studiato i dati e hanno scoperto che i pazienti con problemi cardiovascolari obesi o sovrappeso rischiano meno di morire rispetto a i pazienti normopeso. I pazienti considerati nello studio hanno colesterolo e pressione più alti ma fumano meno e fanno ginnastica almeno una volta alla settimana.

**Quello che i ricercatori hanno capito è che gli obesi che non seguono le raccomandazioni** dei medici rischiano tanto quanto i cardiopatici normopeso. Lo studio, guidato dal dottor Mark Hamer, cerca di spiegare perchè il cuore dei pazienti obesi sembra funzionare meglio: "Non capiamo il paradosso ma chiaramente non consigliamo di ingrassare. Sappiamo che un fattore di riduzione del rischio è l'esercizio fisico che riduce molto il rischio anche se non si riesce a ridurre il peso".

**June Davison, della British Heart Foundation,** dice: "Sembra una contraddizione che uno dei fattori di rischio possa allontanare la morte". "E' possibile che le persone sovrappeso vadano più spesso dal medico e siano più controllate".

## Donne obese meno impegnate nei mestieri di casa

L'aumento dell'obesità femminile dipende dalla minore quantità di mestieri di casa che le donne fanno rispetto al passato. Ecco le conclusioni, forse destinate a qualche polemica, di uno studio pubblicato su PLoS One. «Le donne fanno meno lavori di casa oggi rispetto al 1965, e questo ha portato a una riduzione del dispendio energetico di 360 calorie al giorno» dice **Edward Archer** ricercatore dell'Università del South Carolina a Columbia e coordinatore dello studio. Nel 1965, le donne cucinavano, pulivano, lavavano e svolgevano altri lavori domestici per una media di 26 ore settimanali, mentre nel 2010 il tempo dedicato alle faccende di casa è sceso a 13 ore/ settimana. «Non stiamo sostenendo che le donne, o gli uomini, dovrebbero fare più lavori domestici, ma i nostri risultati dimostrano che abbiamo ridotto l'attività fisica in casa, e questo ha conseguenze per la nostra salute. Dobbiamo trovare il modo di reintegrare l'attività perduta per compensare il decremento di calorie consumate» spiega Archer. Lo studio completa quello svolto nel 2011 in Louisiana da **Timothy Church**, ricercatore del Pennington biomedical research center di Baton Rouge, che aveva dimostrato un calo di attività fisica quotidiana sul posto di lavoro, tradotta in una riduzione della spesa energetica di circa 140 calorie per gli uomini e 110-120 calorie nelle donne. Negli uomini, la riduzione dell'attività fisica al lavoro spiegava gran parte dell'aumento di obesità negli ultimi 40 anni, ma la correlazione era meno forte nelle donne. «Partendo da questi dati l'ipotesi è che 40 anni fa gran parte delle famiglie era monoreddito con le donne in casa a fare i mestieri e gli uomini fuori a lavorare» dice Archer. Così i ricercatori hanno usato i dati dell'American time use study heritage (Ahtus) per capire quali attività svolgessero le donne in passato, scoprendo che il tempo impiegato nei lavori di casa è calato dalle 25,7 ore settimanali del 1965 alle 13,3 del 2010. Inoltre, i ricercatori hanno anche osservato che la quantità tempo trascorso dalle donne al computer o alla TV è raddoppiato da otto ore a settimana nel 1965 a 16 ore a settimana nel 2010. «I 30 minuti al giorno di attività fisica consigliati dalle attuali linee guida servono a ridurre il rischio cardiovascolare, ma non il peso e il grasso corporeo. Curare l'obesità significa almeno 90 minuti al giorno di esercizio fisico moderato» puntualizza Archer, e conclude: «La raccomandazione numero uno per uomini e donne è di spegnere computer e Tv sostituendo quel tempo con la marcia o il sollevamento pesi».