



“Tra uno stravizio a tavola e una sigaretta la seconda è di gran lunga più nociva”

I chili di troppo non fanno così male più del peso conta lo stile di vita

Chi è magro ma fuma, beve alcol e non fa sport ha rischi maggiori di chi è obeso. Lo svela una ricerca italiana

ELENA DUSI

ROMA. “I chili di troppo allungano la vita” titolarono un giorno, sorprendentemente, i giornali americani. Una ricerca pubblicata sulla rivista *Jama* nel 2013 aveva calcolato che le persone leggermente in sovrappeso vivevano più a lungo di quelle in regola con la bilancia. «Ma come è possibile? Ci chiedemmo. Dobbiamo fare qualcosa per capirlo» ricorda quel giorno Luigi Fontana, professore di medicina e nutrizione all'università di Brescia e alla Washington University di St.Louis.

Oggi Fontana e i suoi colleghi hanno una risposta, pubblicata dall'altrettanto prestigioso *British Medical Journal*. Più del peso, è lo stile di vita a fare la differenza, dimostra la loro ricerca. Tra uno stravizio a tavola e una sigaretta, la seconda è di gran lunga più nociva. E mettendo insieme tutti i fattori di rischio per la nostra salute - oltre a fumo: alcol, sedentarietà e dieta - emer-

ge che la bilancia non è certo il nemico più “pesante”.

«Anche chi fuma spesso è magro» spiega Fontana come esempio. «Perché è dimostrato che la nicotina agisce sull'ipotalamo inibendo l'appetito. Ma quella magrezza non è sinonimo di salute. Così come non è sana la magrezza di una modella che non assume i nutrienti di cui ha bisogno. Né, come capita spesso negli anziani, quella che è frutto di un cattivo metabolismo o di processi infiammatori che possono portare alla fragilità delle ossa o dell'organismo in generale: processi che dobbiamo ancora studiare per decifrarli fino in fondo».

Lo studio di oggi, coordinato dal ricercatore italiano e dal nutrizionista di Harvard Frank Hu, ha preso in considerazione quasi 100mila volontari, la cui salute è stata monitorata e archiviata in due grandi banche dati a partire dagli anni '80. Oltre al loro peso, i soggetti dello studio dovevano indicare quattro in-

gredienti dello stile di vita come dieta, abitudine al movimento, fumo e alcol. «Gli individui molto magri, con un indice di massa corporea inferiore a 22,5, possono avere un rischio di mortalità uguale agli obesi e superiore ai sovrappeso, se gli ingredienti dello stile di vita sono insalubri» sintetizza Fontana. L'optimum, ovviamente, sarebbe mantenere la linea ed evitare ogni comportamento a rischio. Ma rispetto a questo modello ideale chi fuma, beve, non fa movimento e mangia male - pur essendo normopeso - ha il 61% di probabilità in più all'anno di morire prematuramente. Soprattutto per problemi cardiovascolari o tumori. «È una percentuale enorme» esclama Fontana. «Eppure tutti i soggetti seguiti nello studio erano medici o infermiere. Persone colte e ben coscienti delle implicazioni dello stile di vita sulla salute». Tra i volontari in buoni rapporti con la bilancia, solo il 9% delle donne e il 20% degli uomini seguiva almeno tre

delle quattro regole della buona salute. «Gli altri erano magri, ma non perché seguissero uno stile di vita salubre» spiega Fontana. Il fatto che l'analisi sia stata condotta negli Usa gioca comunque un suo ruolo. «Anche se il resto del mondo si sta americanizzando, le loro abitudini di alimentazione e di vita in generale sono incomparabilmente peggiori delle nostre. Almeno per quanto riguarda l'amore per il buon cibo, non credo che arriveremo mai ai loro livelli».

“Tra uno stravizio a tavola e una sigaretta la seconda è di gran lunga più nociva”