



MENOPAUSA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Il rapporto “vita-fianchi” è un indicatore di rischio

È la prima volta che viene dimostrato che una diversa distribuzione del grasso corporeo, nelle normopeso, può risultare protettiva o al contrario favorire lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Il rapporto vita-fianchi va insomma rilevato anche nelle donne in ‘peso forma’ perché può rivelare una popolazione a rischio, finora ignorata. In particolare lo studio Usa rileva che una distribuzione tronculare della massa grassa (conformazione a mela o androide) raddoppia il rischio di eventi cardiovascolari. Mentre se la massa grassa è distribuita prevalentemente sui fianchi e alla radice delle cosce (conformazione ginoide), il rischio si riduce del 40%

Le donne in post-menopausa con una conformazione corporea a ‘mela’ sono più esposte al rischio di eventi cardiovascolari e questo anche in presenza di un indice di massa corporea (BMI) normale (18,5-25 Kg/m²).

A stabilirlo è una ricerca pubblicata su *European Heart Journal*, firmata da **Guo-Chong CheneQibin Qi** (Albert Einstein College of Medicine, New York - Usa) e colleghi che ha rivelato anche un effetto protettivo del grasso accumulato sui fianchi e sulle cosce.

La ricerca ha preso in considerazione 2.683 donne americane, facenti parte della *Women's Health Initiative*, nessuna di loro con cardiopatia ischemica nota al momento dell'arruolamento. Alla fine di un periodo di osservazione di 18 anni, sono stati registrati 291 eventi cardiovascolari. I risultati dello studio hanno dimostrato che le donne normopeso, con massa grassa distribuita prevalentemente a livello dell'addome e del tronco (conformazione ‘a mela’), presentavano un rischio raddoppiato di eventi cardiovascolari.

Al contrario, le donne normopeso con massa grassa distribuita soprattutto a livello delle gambe, avevano un rischio ridotto del 40% di rimanere vittime di un evento cardiovascolare, rispetto a quelle con le gambe snelle. La combinazione peggiore per quanto riguarda la salute di cuore e vasi è quella costituita da depositi di grasso a livello del tronco e gambe snelle; in questo caso il rischio di eventi cardiovascolari risultava maggiorato di ben tre volte, rispetto alle donne senza pancia e con depositi di grasso a livello delle cosce e delle gambe.

Non solo bilancia. Fondamentale valutare il rapporto vita-fianchi anche nelle ‘magre’

“Questi risultati – commenta Qi – suggeriscono che le donne in post-menopausa, anche se normopeso, potrebbero essere a rischio cardiovascolare aumentato a causa del pattern di distribuzione del grasso corporeo. Oltre a registrare peso e altezza insomma, bisognerebbe fare attenzione a dove il grasso è distribuito perché questo può andare ad incidere sul rischio cardiovascolare. Questi risultati sono relativi ad una popolazione di donne in post-menopausa e non è detto che possano essere estrapolati anche alla popolazione maschile o a alle donne più giovani”.

“Nella pratica clinica quotidiana – conclude Qi – nel valutare il rischio cardiovascolare ci si limita spesso a registrare peso e altezza del paziente; varie linee guida raccomandano di misurare anche la circonferenza vita, ma in genere solo nei soggetti ad elevato indice di massa corporea (cioè in quelli con BMI > 25 < 43,9 Kg/m²). Limitarsi a registrare peso e altezza nelle donne in menopausa normopeso non consente di effettuare un'attenta valutazione del loro rischio cardiovascola-



re. La valutazione del rischio cardiovascolare nelle persone con un BMI ‘normale’ potrebbe dunque risultare ingannevole, senza tener presente la distribuzione del grasso corporeo; il rischio è quello di non raccomandare adeguate misure di prevenzione a chi invece ne avrebbe bisogno.

Come cambia il corpo con la menopausa

In menopausa, le donne vanno incontro ad alterazioni della loro conformazione corporea e del metabolismo. Il grasso tende a distribuirsi più a livello viscerale, che nel sottocute ad esempio. Dieta ed esercizio fisico, oltre alla genetica, possono ulteriormente condizionare la distribuzione del grasso. E mentre la genetica non è evidentemente modificabile, lo stile di vita può fare molto per redistribuire i depositi di grasso in modo da ridurre il rischio cardiovascolare.

I prossimi passi della ricerca

Per il prossimo futuro il gruppo di Qi ha in programma un focus sull'impatto a lungo termine delle abitudini dietetiche sulla distribuzione delle riserve di grasso corporee nelle donne in menopausa; valuterà inoltre se e come le abitudini dietetiche possano condizionare il rischio di tumori, malattie cardiovascolari e morte prematura, sempre attraverso la diversa distribuzione del grasso corporeo.

È noto da tempo che il grasso viscerale determina un maggior rischio di condizioni metaboliche (iperlipidemia, elevati livelli di insulina e di colesterolo, infiammazione) che possono determinare malattie cardiovascolari. Non è invece chiaro perché il grasso accumulato a livello delle cosce giochi un ruolo protettivo.

Maria Rita Montebelli