

Mangiare male è la prima causa di morte prematura nel mondo

Mangiare male è la prima causa di morte prematura nel mondo. Mettere in tavola i cibi sbagliati - troppa carne rossa e molte bevande zuccherate, e quantità insufficienti di verdura, cereali, frutta fresca e secca - è la scelta che uccide prima del tempo il maggior numero di persone nel pianeta, aumentando l'incidenza di malattie cardiovascolari, ictus e diabete. In particolare l'ipertensione, killer diretto numero uno, ha tra i fattori di rischio chiave proprio la dieta scorretta, insieme alla vita sedentaria e all'obesità.

A riscrivere la classifica dei 'sicari' della salute è un maxi-studio condotto negli Usa dall'Institute for Health Metrics and Evaluation (Imhe), che analizzando i dati raccolti in 188 Paesi dal 1990 al 2013 ha aggiornato il Global Burden of Disease del 2010, considerato il report internazionale più autorevole sulle cause di malattia.

Nel 2013 - si legge fra i risultati del rapporto - ben 11,3 milioni di decessi sono risultati associati a una dieta scorretta, la prima voce tra le 6 principali. Seguono pressione alta sistolica (10,4 milioni di morti), fumo (6,1 milioni di morti), smog (5,5 mln), alto indice di massa corporea-Bmi (4,4 mln) e malnutrizione materna e infantile (1,7 mln). In generale, gli autori del rapporto hanno osservato che complessivamente i fattori di rischio per morte prematura sono passati nel periodo considerato da 67 a 79, nonostante la riduzione registrata in alcune singole nazioni.

Il 'podio' delle principali cause di morte prematura cambia ovviamente in base all'area geografica esaminata. Un caso a parte è rappresentato ad esempio dall'Africa sub-sahariana, dove sul conto dei decessi pesa un insieme di fattori che include malnutrizione materna e infantile, rapporti sessuali a rischio, acqua contaminata, problemi igienici.

Per quanto riguarda le donne, in quasi tutti i Paesi di America, Nord Africa e Medio Oriente, e in molte altre nazioni ad alto reddito, il primo fattore di rischio è il Bmi elevato, mentre la pressione alta guida la classifica nella maggior parte dell'Europa Centrale e dell'Est, e nel Sud e Sudest asiatico. Quanto invece agli uomini, la pressione alta e il fumo sono la prima causa di morte prematura in quasi tutti i Paesi ad alto reddito, in Nord Africa, Medio Oriente, Europa e Asia. Infine, sull'asse Kenya-Sudafrica i rapporti sessuali a rischio sono primi nella lista sia per la popolazione femminile che per la maschile.

"Fattori comportamentali, ambientali, occupazionali e rischi metabolici possono spiegare la metà della mortalità globale, offrendo dunque ampi margini di prevenzione", osservano gli studiosi. "Tra i primi fattori di rischio, in 23 anni l'impatto di un Bmi è cresciuto in modo particolare", aggiungono. "C'è un grande potenziale di miglioramento della salute - dichiara al quotidiano britannico Guardian il direttore dell'Imha, Christopher Murray - evitando alcuni fattori di rischio come il fumo e la cattiva alimentazione, e affrontando i fattori di rischio ambientali come l'inquinamento atmosferico. La sfida per i decisori politici sarà proprio quella di mettere a frutto quanto sappiamo per guidare gli sforzi in prevenzione e politiche sanitarie".

