

Premessa: entrambe questi articoli sono stati scritti dopo la pubblicazione dello studio PURE ad opera della rivista medico/scientifica inglese "The Lancet".



**Harvard Health
Publishing**
HARVARD MEDICAL SCHOOL

**Estatto e tradotto dell'articolo scientifico di:
Howard E. LeWine, capo redattore medico di Harvard Health
Publishing pubblicato il data 19 maggio 2015.**

La forza della presa può fornire indizi sulla salute del cuore

Avere una presa forte o debole è qualcosa di più che un semplice indicatore. Può essere utile per misurare il rischio di un individuo di essere soggetto ad infarto, ictus o morire per malattie cardiovascolari.

Nell'ambito dello studio internazionale "Prospective Urban and Rural Epidemiological" (**PURE**), i ricercatori hanno misurato la forza di presa in quasi 140.000 adulti in 17 paesi e hanno monitorato la loro salute per una media di quattro anni. Per effettuare una valutazione della forza della presa in modo oggettivo è stato utilizzato un dinamometro. E' emerso che ogni diminuzione di 11 libbre (453,6 grammi) nella forza di presa è stata collegata a un rischio maggiore del 16% di morte per qualsiasi causa, un rischio maggiore del 17% di morte per malattie cardiache, un rischio maggiore di ictus del 9% e un rischio maggiore del 7% di morte per qualsiasi causa e un maggiore di rischio d'infarto.

I legami tra la forza della presa e la morte o le malattie cardiovascolari sono rilevanti anche dopo l'inserimento da parte dei ricercatori di fattori di rischio che possono contribuire alle malattie cardiache o alla morte, come: l'età, il fumo o l'alcool. I risultati sono stati pubblicati online su The Lancet. È stato rilevato che la forza della presa era un indicatore di morte o di malattie cardiovascolari migliore rispetto alla pressione sanguigna.

Uno dei principali autori della ricerca il Dr Darryl Leong del Population Health Research Institute presso Hamilton Health Sciences e McMaster University in Canada ha affermato che "La forza di presa potrebbe essere un test semplice

ed economico per valutare il rischio di morte e di malattie cardiovascolari di un individuo”.

La forza di presa è una misura dell'età biologica?

I risultati dello studio **PURE** non sono nuovi, già precedenti ricerche hanno collegato la forza della presa con possibili future disabilità, morte e insorgenza di malattie cardiovascolari in età adulta. Ma questo è lo studio con la rilevanza più alta nei risultati che abbia stabilito il legame in quanto la rilevazione è stata effettuata in diversi paesi con elevate differenze sul reddito procapite ed in un alto numero di soggetti.

L'età cronologica di un individuo può essere molto diversa dalla sua età biologica. Sebbene non esista una definizione esatta di età biologica questo indica se il corpo funziona meglio o peggio rispetto alla sua età cronologica. Molti fattori influenzano l'età biologica, quelli chiave, includono la forma fisica generale, la presenza o l'assenza di determinate condizioni mediche e la forza muscolare.

Lo studio PURE suggerisce che misurare la forza di presa della propria mano potrebbe essere un buon modo per valutare l'età biologica.

In un editoriale che accompagna i risultati di PURE, Avan Aihie Sayer e Thomas Kirkwood dell'Università di Southampton e dell'Università di Newcastle (UK), suggeriscono che “la forza di presa potrebbe agire come un biomarcatore dell'invecchiamento nel corso della vita”.

Una scoperta interessante è stata che una presa più debole della mano non era associata ad un aumento del rischio di sviluppare diabete di tipo 2, cancro o altre condizioni croniche. Allora perché dovrebbe essere collegato a un rischio maggiore di morte? I ricercatori sostengono che la forza muscolare potrebbe essere utile alla sopravvivenza in quanto più un soggetto è muscolarmente debole maggiori sono le possibilità di morire dopo aver sviluppato un problema medico cronico rispetto a quei soggetti con una maggiore forza muscolare.



Traduzione di parte dell'articolo apparso sul sito “CardioSmart American College of Cardiology” in data 29 maggio 2015

Una presa forte indica una migliore salute del cuore

Uno studio internazionale pubblicato su The Lancet, dal titolo “quanto più forte si riesce a stringere un oggetto in mano, tanto minore è il rischio di malattie cardiache e di morte”.

Iniziato nel 2003, lo studio PURE (Prospective Urban-Rural Epidemiology) segue un gruppo di adulti di varie regioni del mondo per comprendere meglio i fattori legati all'obesità e alle condizioni di salute croniche come malattie cardiache, diabete e cancro. Tra i molti fattori di rischio misurati nello studio c'era la forza di presa, una misura della forza con cui una persona riesce a stringere un oggetto nella sua mano. La forza nella presa è semplice ed economica da misurare ed è anche un buon indicatore dell'invecchiamento e della salute generale.

Già studi precedenti hanno collegato una presa debole a un aumento del rischio di morte, ma nessuno ha testato questa associazione in una popolazione internazionale eterogenea.

Tra il 2003 e il 2009, più di 142.000 adulti tra i 35 e i 70 anni sono stati reclutati per lo studio PURE. I partecipanti provenivano da 17 paesi diversi da quelli a basso reddito come: Pakistan e Zimbabwe a quelli dal reddito più elevato come: Canada e Svezia.

Al momento della partecipazione i partecipanti hanno completato un questionario che raccoglieva informazioni su fattori quali: istruzione, occupazione, attività fisica, dieta e salute generale. I ricercatori hanno inoltre misurato la pressione sanguigna e la forza di presa di ciascun individuo. I partecipanti sono stati monitorati per quattro anni.

Dopo l'analisi, i ricercatori sono giunti ad affermare che maggiore è la forza nella presa, minore è il rischio di infarto, ictus e morte dei partecipanti. La forza di presa è stata misurata in chilogrammi (kg), con misure medie che vanno da 17,2 a 49,9 kg. I ricercatori hanno stimato che per ogni diminuzione di 5 kg della forza di presa, i partecipanti avevano un rischio di morte maggiore del 16%, un rischio di infarto maggiore del 7% e un rischio di ictus maggiore del 9%.

È interessante notare che questa associazione era la stessa tra i partecipanti di tutti i paesi, suggerendo che il legame tra forza di presa e risultati sulla salute non è fortemente influenzato da fattori come il reddito e l'istruzione. I ricercatori hanno anche notato che la forza della presa prediceva il rischio di morte meglio della pressione sanguigna sistolica.