

27 ottobre 2022 8:50

Quanto è malsana la carne rossa? E quanto è utile mangiare le verdure? Un nuovo sistema di classificazione potrebbe aiutare a superare le linee guida sulla salute

di [Redazione](#)

Quanto è malsana la carne rossa? E quanto è utile mangiare le verdure? Un nuovo sistema di classificazione potrebbe aiutarti a superare le linee guida sulla salute

Abbiamo sviluppato un nuovo metodo

per valutare i rischi per la salute che dovrebbe rendere molto più facile determinare quali consigli sulla salute seguire e quali ignorare. L'approccio, [recentemente pubblicato sulla rivista Nature Medicine](#), offre un modo semplice sia per i responsabili politici che per il pubblico in generale di valutare la forza dell'evidenza per un determinato rischio per la salute - come il consumo di carne rossa - e il corrispondente risultato - cardiopatia ischemica - utilizzando un sistema di valutazione da una a cinque stelle.

Il sistema che abbiamo sviluppato si basa su diverse revisioni sistematiche di studi riguardanti fattori di rischio come il fumo e le conseguenze per la salute come il cancro ai polmoni. Le relazioni ben consolidate tra rischi ed esiti ottengono un punteggio compreso tra tre e cinque stelle, mentre i casi in cui le prove della ricerca sono carenti o contraddittorie ottengono da una a due stelle.

Nella nostra analisi, solo otto delle 180 coppie che abbiamo analizzato hanno ricevuto il punteggio massimo di cinque stelle, indicando una forte evidenza di associazione. La relazione tra fumo e cancro ai polmoni, così come la relazione tra alta pressione sanguigna sistolica - il più alto dei due numeri in una lettura della pressione sanguigna - e cardiopatia ischemica erano tra queste otto coppie a cinque stelle.

Questo sistema di classificazione consente ai consumatori di identificare facilmente quanto possa essere dannoso o protettivo un comportamento e quanto sia forte l'evidenza per ciascuna coppia rischio-risultato. Ad esempio, un consumatore che vede una valutazione a stelle bassa può utilizzare tale conoscenza per decidere se modificare un'abitudine o una scelta di salute.

Inoltre, abbiamo creato [uno strumento di visualizzazione online](#) disponibile al pubblico che mostra 50 coppie rischio-risultato di cui abbiamo discusso [in cinque articoli pubblicati di recente su Nature Medicine](#).

Sebbene lo strumento di visualizzazione fornisca una comprensione sfumata del rischio in tutta la gamma di pressione sanguigna, la valutazione a cinque stelle segnala che l'evidenza complessiva è molto forte. Di conseguenza, ciò significa che è possibile fornire linee guida chiare sull'importanza del controllo della pressione sanguigna.

Perchè è importante

Messaggi chiari e linee guida basate sull'evidenza riguardo a comportamenti sani sono fondamentali. Eppure le guida sanitarie sono spesso contraddittorie e difficili da capire.

Attualmente, la maggior parte delle analisi epidemiologiche formula forti ipotesi sulle relazioni tra rischi ed esiti per la salute e i risultati degli studi spesso non sono d'accordo sulla forza delle relazioni rischio-risultato. Può essere fonte di confusione sia per esperti che per non esperti analizzare studi contrastanti di varia forza dei risultati e determinare se è necessario un cambiamento nello stile di vita.

È qui che entra in gioco il nostro metodo: il sistema di valutazione basato su stelle può offrire ai decisori e ai consumatori il contesto tanto necessario prima che venga dispensata e adottata una guida sanitaria da prima pagina.

Ad esempio, il rischio medio di cardiopatia ischemica con una pressione sanguigna di 165 mmHG – o millimetri di mercurio, l'unità di base utilizzata per misurare la pressione – è 4,5 volte il rischio di malattia con una pressione sanguigna di 100 mmHG; ma questa è solo una stima singola. Il rischio relativo di cardiopatia ischemica aumenta di oltre quattro volte nell'intervallo della pressione sanguigna e vi è un'incertezza intrinseca nella stima basata sui dati disponibili. La valutazione di cinque stelle incorpora tutte queste informazioni e in questo caso significa che il rischio relativo di cardiopatia ischemica nell'intero intervallo di esposizioni aumenta di almeno l'85%.

D'altra parte, prendiamo l'esempio del consumo di carne rossa. Il consumo di 100 grammi di carne rossa al giorno – al contrario di nessuno – comporta un aumento molto modesto (12%) del rischio di cardiopatia ischemica. Ecco perché ottiene una valutazione di sole due stelle, coerente con solo un'associazione debole.

Le persone dovrebbero essere ben consapevoli dei loro livelli di esposizione ai rischi classificati da tre a cinque stelle, come la pressione sanguigna sistolica. Monitorando e mantenendo la propria pressione sanguigna il più bassa possibile, una persona può ridurre sostanzialmente il rischio di sviluppare una cardiopatia ischemica.

Qual è il prossimo

La nostra speranza è che i decisori saranno in grado di utilizzare il nostro sistema di valutazione a stelle per creare raccomandazioni politiche informate che avranno i maggiori benefici per la salute umana. Ci auguriamo inoltre che

il pubblico possa utilizzare le valutazioni e lo strumento di visualizzazione come un modo per comprendere più chiaramente l'attuale livello di conoscenza per diverse coppie di rischi e risultati per la salute.

(Aleksandr Aravkin - Associate Professor of Applied Mathematics, University of Washington -, Christian Razo - Postdoctoral Fellow at the Institute for Health Metrics and Evaluation, University of Washington -, Jeffrey Stanaway - Assistant Professor of Global Health and Health Metrics Sciences, University of Washington - su the Conversation del 21/10/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)