

La task force americana dei servizi di prevenzione (USPSTF) ha rilasciato delle nuove raccomandazioni in aggiornamento di quelle precedentemente rilasciate nel 2012 riguardo agli interventi di promozione della salute basati sul counselling nelle persone senza specifici fattori di rischio cardiovascolari. Sono stati esaminati 10.045 abstract e 351 articoli, e 88 trial sono rientrati nei criteri di selezione per l'adeguatezza metodologica e hanno fornito i dati da cui prendono origine le nuove raccomandazioni. Vediamo queste raccomandazioni nel dettaglio:

popolazione	adulti non obesi e che non hanno fattori di rischio cardiovascolari noti
raccomandazione	individualizzare la decisione di offrire o inviare gli adulti a un counselling sugli stili di vita mirato a ottenere una dieta salutare e un'attività fisica adeguata.
interventi	<p>gli interventi di counseling dietologici di solito erano focalizzati su comportamenti alimentari generali salutari per il rischio cardiovascolare (aumentato consumo di frutta, verdura, fibre, e cereali integrali; diminuito consumo di sale, grassi, e carni rosse e processate). Gli interventi relativi all'attività fisica erano incentrati sull'aumento graduale dell'attività aerobica fino ai livelli raccomandati, con molti studi incentrati sull'attività del camminare.</p> <p>Sono stati categorizzati come interventi a "bassa intensità" quelli che prevedevano l'uso di materiale stampato o via web con feedback individualizzati e strumenti per il supporto del cambiamento, in un range compreso tra una mail al mese fino a un servizio di mail mensile per tre anni. Gli interventi di media e alta intensità solitamente includevano counseling individuale "face to face" o di gruppo, con follow-up via messaggi, telefono, o e-mail.</p>
Valutazione di rischi e benefici	la task force giunge alle conclusioni con moderata certezza che il counselling sui comportamenti per promuovere una dieta salutare e l'attività fisica producono un piccolo beneficio netto degli adulti senza obesità che non hanno specifici fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione, dislipidemia, livelli di glucosio ematico anormali, e diabete).
Altre raccomandazioni di rilievo della Task Force	la task force ha prodotto raccomandazioni su molti aspetti della prevenzione delle patologie cardiovascolari negli adulti con e senza fattori di rischio comuni, inclusi gli interventi di counseling sui comportamenti per promuovere una dieta salutare e attività fisica per la prevenzione delle patologie cardiovascolari negli adulti con fattori di rischio cardiovascolari, lo screening e il management dell'obesità negli adulti, lo screening per livelli anomali di glucosio ematico e per il diabete mellito di tipo 2, lo screening per elevati livelli di pressione sanguigna, L'uso delle statine nelle persone a rischio per patologie cardiovascolari, lo screening e il counselling per la cessazione del fumo di tabacco, e l'uso dell'aspirina per la prevenzione primaria nelle patologie cardiovascolari. Queste raccomandazioni sono ritrovabili sul sito della USPSTF ( <a href="http://www.uspreventionservicetaskforce.org">www.uspreventionservicetaskforce.org</a> ).

Alcune considerazioni ulteriori che vengono fatte presente nelle raccomandazioni rilasciate: il beneficio netto riscontrato negli studi analizzati era di solito mantenuto anche nel tempo, ma gli studi raramente valutavano periodi superiori all'anno.

Inoltre, sono emersi benefici netti, seppur di piccola entità, sugli outcome intermedi e sui comportamenti, ma le evidenze a disposizione non hanno dato prova di un chiaro vantaggio in termini di diminuzione della mortalità o di incidenti cardiovascolari.

Nello studio viene comunque sottolineato che sono stati valutati anche gli eventuali effetti avversi di questo tipo di interventi e il risultato è che sono praticamente inesistenti.

La Task Force ha inoltre evidenziato il bisogno di effettuare più studi sugli interventi basati sull'uso di tecnologie come gli interventi personalizzati via internet, social media, e messaggi di testo, e inoltre necessita maggiore studio la valutazione degli effetti sulle lunghe distanze degli interventi di counselling sui comportamenti negli stili di vita, e il loro impatto su fattori di rischio intermedi e miglioramento negli outcome di salute.