Quanto conta il livello di istruzione per vivere più a lungo?

scritto da Luisella Gilardi | 27 Febbraio 2024

Sicuramente conta, ma adesso, come si evince dai risultati della revisione appena pubblicata su The Lancet Public Health, sappiamo anche stimarne l'effetto.

La revisione esamina la relazione tra gli anni di istruzione delle persone e il rischio di mortalità per tutte le cause. Numerosi studi attestano l'associazione tra il livello di istruzione delle persone e il rischio di morire prematuramente. L'originalità della presente revisione risiede nel fatto che il rischio è stato quantificato. I **risultati** mostrano, infatti, c**he per ogni anno aggiuntivo di istruzione**, si osserva una **riduzione del rischio di mortalità del 1,9%.**

Gli effetti sono **maggiori** nella **popolazione adulta** (fascia di età 18 e 49 anni) **con una riduzione del rischio pari a 2,9%** per ogni anno aggiuntivo di istruzione contro la riduzione **dello 0,7%** delle persone con **più di 70 anni**. La revisione con meta-analisi prende in considerazione 603 studi da cui sono stati estratti i dati relativi a 10.355 osservazioni.

La maggior parte di questi riguardano paesi ad alto reddito, solo una quota molto bassa analizza dati provenienti dalle zone dell'Asia e dell'Africa Sub – Sahariana e America Latina. Nella discussione, gli autori citano il fatto che la riduzione del rischio di mortalità dovuta all'istruzione è simile a quella che si osserva per comportamenti virtuosi come il consumo di frutta e verdura e la pratica dell'attività fisica.

È noto che l'effetto dell'istruzione sulla mortalità è mediato dallo stile di vita, un livello di istruzione più alto permette l'accesso ad un'occupazione migliore, a maggiori guadagni, all'assistenza sanitaria di qualità e un maggior controllo sulla propria vita e salute. L'istruzione è protettiva sempre, anche se l'effetto è più marcato per le persone più giovani (fascia di età 18-49 anni). Nelle persone più anziane, la genetica, altri fattori come dieta, abitudini di vita sembrano contare di più rispetto al titolo di studio.

Implicazioni per la pratica

Gli obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile adottati nel 2015 dalle Nazioni Unite come parte dell'Agenda 2030, riconoscono l'importanza dell'istruzione nel ridurre le differenze sociali e di salute globalmente e include obiettivi che riguardano l'istruzione inclusiva e di qualità (Obiettivo 4), la parità di genere (Obiettivo 5) e la riduzione delle disuguaglianze all'interno e tra i Paesi (Obiettivo 10). I risultati della presente revisione confermano il ruolo dell'istruzione nel migliorare la salute delle persone e gli autori auspicano un investimento da parte dei governi in tal senso.

IHME-CHAIN Collaborators. Effects of education on adult mortality: a global systematic review and meta-analysis. Lancet Public Health. 2024 Jan 23:S2468-2667(23)00306-7. doi: 10.1016/S2468-2667(23)00306-7.

Sintesi e traduzione a cura di Luisella Gilardi, DoRS – Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, luisella.gilardi@dors.it