

Alimentazione

Prevenzione

Anche il regime mediterraneo è efficace

Nel mondo, le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte, con oltre 20 milioni di decessi ogni anno. In Italia, sono responsabili di circa 230mila decessi annui. Oltre alla mortalità, rappresentano anche una delle principali cause di disabilità permanente. Alla luce di questa rilevanza epidemiologica, si moltiplicano gli studi che cercano strategie efficaci per ridurre il rischio. «I risultati di questa nuova indagine si inseriscono proprio in questo filone e confermano prove già emerse in

precedenti ricerche», commenta Dinu. «Nel nostro gruppo di ricerca, ad esempio, qualche anno fa abbiamo condotto un trial clinico, pubblicato su *Circulation*, in cui persone con rischio cardiovascolare moderato hanno seguito, a rotazione, una dieta mediterranea e una dieta vegetariana, ciascuna per tre mesi. Entrambi i modelli si sono rivelati efficaci nel migliorare il profilo cardiometabolico, con esiti sovrapponibili su vari biomarcatori di rischio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Un nuovo studio ne ha dimostrato gli effetti benefici anche in chi presenta disturbi cardiometabolici

Longevi con la **dieta veg** (ma solo se è « sana »)

di **Anna Fregonara**

A dottare una dieta a base vegetale potrebbe favorire la longevità anche in presenza di disturbi cardiometabolici, un insieme di patologie - tra cui ipertensione, diabete di tipo 2, obesità addominale, aterosclerosi e le principali malattie cardiovascolari - che spesso «vanno a braccetto», moltiplicando il rischio di morte prematura.

È quanto emerge da un ampio studio, presentato all'ultimo congresso annuale dell'American College of Cardiology, guidato da Zhangling Chen del Second Xiangya Hospital della Central South University di Changsha (Cina).

L'analisi ha coinvolto quasi 78 mila persone con disturbi cardiometabolici, provenienti

da tre grandi studi prospettici condotti nel Regno Unito, negli Stati Uniti e in Cina. I partecipanti sono stati suddivisi in base al grado di aderenza a due diversi modelli alimentari: da un lato, una dieta vegetale salutare, ricca di verdure, frutta, cereali integrali, legumi, tè e caffè; dall'altro, una dieta vegetale di minore qualità caratterizzata da un elevato consumo di cereali raffinati, patate, bevande zuccherate e alimenti di origine animale.

I risultati mostrano che chi seguiva più da vicino il primo modello presentava un rischio di morte, per qualsiasi causa, per malattie cardiovascolari o per tumori, inferiore del 17-24% rispetto all'altro gruppo. Al contrario, l'aderenza a una dieta di minore



Non tutti
i prodotti
vegetali
fanno bene
Meglio
affidarsi
agli
specialisti
della
nutrizione
per un
percorso
su misura

qualità era associata a un aumento del rischio del 28-36%.

«I meccanismi alla base degli effetti protettivi di una dieta vegetale salutare sono molteplici: è ricca di fibre, antiossidanti, polifenoli e acidi grassi insaturi che aiutano a ridurre l'infiammazione sistemica, migliorare il profilo lipidico e la sensibilità insulinica, oltre a favorire un microbiota intestinale più sano. Inoltre, ha effetti positivi sulla pressione arteriosa e sul controllo del peso», spiega Monica Dinu, ricercatrice nel campo dell'Alimentazione e delle Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate presso Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica all'Università di Firenze. È importante sottolineare, però, che non basta che una



dieta sia «plant-based», come si usa dire, ossia vegetale. «È fondamentale che sia anche ben costruita, varia e bilanciata», precisa Dinu. «Una dieta a base vegetale può essere salutare o meno, a seconda degli alimenti scelti. Non tutti i prodotti vegetali sono automaticamente sani. Il primo passo è, quindi, affidarsi a un medico, dietista o nutrizionista per impostare un percorso personalizzato e sostenibile.

Una dieta
vegetale
salutare
è ricca di fibre,
antiossidanti,
polifenoli
e acidi grassi
insaturi

L'obiettivo è migliorare a poco a poco lo stile di vita complessivo. Occorre lavorare sulla perdita di peso se necessario, migliorare la qualità della dieta secondo le linee guida, ridurre il consumo di zuccheri semplici, grassi saturi e sale e al tempo stesso aumentare quello di alimenti vegetali freschi e integrali». I disturbi cardiometabolici condividono vari fattori di rischio tra cui l'alimentazione scorretta, la sedentarietà, il fumo, ma anche elementi non modificabili come la genetica e l'ereditarietà. «Questi ultimi due possono accrescere il rischio, ma non lo determinano in modo assoluto», conclude l'esperta.

«È stato dimostrato che anche chi ha una predisposizione genetica può ridurre le probabilità di sviluppare malattie cardiometaboliche adottando uno stile di vita sano. È proprio su questo che possiamo intervenire con maggiore efficacia. In particolare, l'alimentazione equilibrata, l'attività fisica regolare, il mantenimento di un peso corporeo adeguato e l'astensione dal fumo sono le leve più potenti per prevenire e controllare queste patologie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Smart Tips

di **Eliana Liotta**

CONSIDERAZIONI SUL TONNO SOSTENIBILE

Una dieta sostenibile può prevedere il tonno in scatola? Come ricorda Stefania Auci nel suo romanzo *I leoni di Sicilia* (Editrice Nord), furono i Florio a inventare la conservazione sott'olio. Era l'Ottocento, in Sicilia, altri tempi. Oggi il tonno lavorato è tra le tipologie di pesce più consumate dagli italiani insieme al merluzzo.

● **LE ETICHETTE** Le lattine sono comode, ma non si possono più aggirare le riflessioni su certe forme di pesca. Fin dagli anni '90 appaiono etichette che rimandano alla decisione dei produttori di non acquistare da pescatori che usano reti letali anche per i delfini. Un'associazione ambientalista come Greenpeace loda l'impegno delle aziende che commercializzano tonno pescato a canna e il Wwf consiglia di preferire le confezioni su cui compare il bollino della Msc (Marine Stewardship Council), ente no profit specializzato nella certificazione di prodotti ottenuti da pratiche sostenibili.

● **LE IMPORTAZIONI** Restano comunque due dati di fatto: si pesca una quantità esorbitante di tonni e tanto pesce arriva in Italia dall'altro capo del globo. Basta dare un'occhiata alle confezioni. Se, per esempio, l'area di pesca indicata sulla scatoletta è 31 (in base alla suddivisione Fao delle zone del mondo), si capisce che le carni provengono dall'Atlantico. Un bel viaggio fino agli scaffali delle nostre cucine.

- **IL SALE** Tutto considerato, se si mangia tonno inscatolato una volta alla settimana è già tanto, al naturale o in olio extravergine d'oliva (meglio da un punto di vista nutrizionale che semplice olio d'oliva). Per la salute la controindicazione è il sale, abbondante per forza di cose, visto che è parte del procedimento di conservazione.

● **LE PROTEINE** Chi pensa che possa rifornirsi di omega 3 avrà una sorpresa. A differenza del fresco, in tutti i tipi di tonno confezionato sembrano smarrirsi in larga misura gli acidi grassi polinsaturi, come si evince dalla Banca dati di composizione degli alimenti (Bda). Certamente il tonno fornisce proteine: una lattina ne contiene circa 20 g, quanto una porzione di carne di manzo. E regala vitamina D, in proporzione più di una bistecca.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



*La revisione scientifica è di Lucilla Titta, coordinatrice
del programma Smartfood
allo Ieo-Istituto europeo di oncologia*