



La dieta dal passato per aiutare il cuore e abbassare il colesterolo

Descrizione

(Adnkronos) -

Una dieta dal passato per abbassare il colesterolo e aiutare il cuore. La scienza è sempre alla ricerca di nuove soluzioni per garantire effetti positivi sulla salute e l'alimentazione è sempre più un elemento chiave per il benessere fisico e psichico dell'individuo. A volte, però, è utile anche guardare al passato e tornare a valorizzare indicazioni che, pur essendo utili, tendono ad essere dimenticate.

È il caso di quella che viene identificata come "dieta portafoglio" e che è stata oggetto di studi nei primi anni 2000 dal professor David Jenkins, studioso e docente di scienze della nutrizione all'Università di Toronto. Il protocollo assegna un ruolo centrale, nel regime alimentare, a noci e semi, proteine vegetali, frutta, verdura e oli salutari.

A riaccendere i riflettori sulla "portfolio diet" è stata recentemente Laura Chiavaroli, professoressa associata presso il dipartimento di scienze della nutrizione all'Università di Toronto, erede del lavoro di Jenkins. Il primo studio sull'argomento risale al 2003 e rileva che le persone con colesterolo alto che seguivano la dieta portafoglio osservavano la riduzione del 35% del colesterolo cattivo nel giro di un mese, con risultati paragonabili a quelli ottenuti in un periodo analogo da un farmaco a base di statine.

Più recentemente, uno studio condotto su 14.835 adulti è stato pubblicato nel 2025 su BMC Medicine. A distanza di oltre 20 anni dai primi studi del professor Jenkins è stato rilevato che la dieta portafoglio è associata ad un rischio inferiore del 16% di morire per malattie cardiovascolari e ad un rischio ridotto del 14% di morire prematuramente per qualsiasi causa in un periodo di 22 anni.

I dati si basano su una meta-analisi di sette studi che hanno coinvolto 439 partecipanti con colesterolo alto: la dieta portafoglio ha ridotto in maniera rilevante il colesterolo LDL, l'apolipoproteina B, il colesterolo totale, i trigliceridi, la pressione sanguigna e persino il rischio di sviluppare malattie

cardiovascolari nell'arco di 10 anni.

Cos'è la dieta portfolio?

La dieta portafoglio è cosiddetta perché consente di scegliere tra una serie di opzioni come fossero investimenti: si basa su 5 cardini: frutta secca e semi, proteine vegetali (latte di soia, tofu, tempeh, legumi e hamburger vegetariani), fibre (avena, orzo, mele, frutti di bosco, cachi, melanzane, semi di chia), fitosteroli (composti vegetali presenti in frutta secca, soia, piselli, olio di canola e integratori o alimenti fortificati come margarine, succhi o yogurt) e grassi monoinsaturi (come olio extravergine di oliva, olio di canola, olio di girasole e cartamo e avocado).

La dieta specifica gli obiettivi giornalieri per quanto riguarda la quantità di ciascuno da consumare: 50 grammi di proteine vegetali, 45 grammi di frutta secca e semi, 45 grammi di alimenti salutari per il cuore, 20 grammi di fibre e 2 grammi di fitosteroli.

Nessun alimento è escluso in maniera categorica, ma il regime ruota attorno agli alimenti vegetali che vanno assunti quotidianamente: Questo aiuta a sostituirne altri, afferma Keith Ayoob, dietista di New York e professore associato emerito di pediatria presso l'Albert Einstein College of Medicine, citato dal National Geographic.

È

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 26, 2026

Autore

redazione