



Dieta amica del cuore, la qualità del cibo conta più della quantità : lo studio

Descrizione

(Adnkronos) è?

Conta più la qualità del cibo che la quantità nelle diete amiche del cuore. Gli effetti dell'alimentazione sul quadro cardiovascolare, dalla pressione al colesterolo, dalla glicemia ai trigliceridi sono al centro di numerosi studi. In questo quadro si inserisce una nuova ricerca condotta dagli scienziati della Harvard T.H. Chan School of Public Health e pubblicata sul Journal of the American College of Cardiology (JACC).

Riflettori puntati sulle diete a basso contenuto di carboidrati e grassi, ricche di alimenti vegetali di alta qualità e povere di alimenti di origine animale e carboidrati raffinati. Tali regimi alimentari sono stati associati ad un rischio più basso di malattie cardiovascolari. Le stesse diete che, a prescindere dalle quantità di cibo ingerito, sono arricchite da carboidrati raffinati, grassi e proteine animali sono state abbinate ad un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiache.

Lo studio suggerisce che la qualità dei macronutrienti alla base delle diete a fare la differenza per la salute del cuore e non, principalmente, la quantità degli alimenti in questione.

Le diete a basso contenuto di carboidrati e grassi sono state ampiamente promosse negli Stati Uniti negli ultimi due decenni per il controllo del peso e la salute metabolica, ma i loro effetti sul rischio di malattie cardiache sono rimasti poco chiari, ha spiegato Zhiyuan Wu, ricercatore presso il Dipartimento di Nutrizione e autore principale dello studio.

I nostri risultati aiutano a sfatare il mito secondo cui la semplice modulazione dell'assunzione di carboidrati o grassi sia di per sé in grado di produrre benefici. Le conclusioni dimostrano chiaramente che la qualità degli alimenti che compongono diete a basso contenuto di carboidrati e grassi è ciò che conta di più per proteggere la salute del cuore.

Il punto di partenza della ricerca sono le conclusioni a cui sono approdati altri studi: diete che privilegiano cereali integrali, frutta, verdura, frutta secca, legumi e olio d'oliva sono associate a un minor rischio di patologie coronariche.

I ricercatori hanno cercato di analizzare questo aspetto specificamente nel contesto delle diete a basso contenuto di carboidrati e grassi. Gli scienziati di Harvard hanno utilizzato dati sanitari e relativi ai regimi alimentari di quasi 200.000 uomini e donne partecipanti allo studio di follow-up dei professionisti sanitari e di due studi che hanno coinvolto infermieri.

I ricercatori hanno analizzato le diete dei partecipanti e le hanno valutate per distinguere quelle a basso contenuto di carboidrati e grassi sane da quelle non sane. Sono stati valutati anche i campioni di sangue dei partecipanti, con analisi relative ai livelli di biomarcatori di rischio cardiovascolare.

Lo studio ha rilevato che le diete a basso contenuto di carboidrati e grassi, che privilegiano carboidrati di alta qualità e fonti vegetali di proteine e grassi, sono legate a un rischio di coronaropatia più basso di circa il 15%. Al contrario, le stesse due diete ricche di carboidrati raffinati e proteine e grassi animali erano associate a un rischio di coronaropatia più elevato. Dalle analisi del sangue, i ricercatori hanno anche scoperto che le diete considerate più salutari sono associate a un miglioramento dei biomarcatori cardiovascolari: vengono registrati livelli elevati di colesterolo "buono" HDL e livelli bassi di trigliceridi.

Il nostro studio suggerisce che è meglio promuovere un modello alimentare sano in generale e non una rigida restrizione dei macronutrienti: questa dovrebbe essere una strategia centrale per la prevenzione primaria delle malattie cardiache, dice Qi Sun, professore associato presso i dipartimenti di nutrizione ed epidemiologia.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 15, 2026

Autore

redazione