



Non tutti i cibi vegetali fanno bene al cuore, ecco perché

Descrizione

(Adnkronos) -

Una dieta a base vegetale non è una garanzia per il cuore. È noto che la carne rossa, consumata in eccesso, può produrre effetti dannosi per la salute e aumentare i rischi di patologie cardiovascolari. È meno diffusa, però, la consapevolezza delle conseguenze legate ad un regime alimentare che comprenda prodotti vegetali ultraprocescati: è la qualità a fare la differenza e anche una scelta apparentemente saggia può rivelarsi pericolosa.

Numerose ricerche hanno evidenziato che il consumo di grandi quantità di alimenti ultra-processati è associato a una maggiore probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari. Altre analisi hanno sottolineato che le diete incentrate su alimenti di origine vegetale possono ridurre questo rischio a condizione che tali cibi rientrino in un'alimentazione equilibrata e vengano consumati in proporzioni appropriate.

Ad integrare il quadro, provvede uno studio recente condotto in Francia dagli scienziati dell'INRAE (Istituto nazionale di ricerca per l'agricoltura, il cibo e l'ambiente), dell'Inserm (Istituto nazionale della sanità e della ricerca medica) e dell'Università Sorbonne Paris Nord che hanno esaminato in maniera approfondita la provenienza degli alimenti, non solo vegetale o animale. L'analisi ha riguardato anche la composizione nutrizionale degli alimenti, inclusi fattori come il contenuto di carboidrati, grassi, vitamine e minerali antiossidanti, insieme al livello di lavorazione industriale.

Lo studio ha esaminato i dati di 63.835 adulti monitorati per una media di 9,1 anni, con alcuni individui seguiti anche 15 anni. Le informazioni su abitudini alimentari, cibi e bevande sono state raccolte tramite questionari online. Questo approccio dettagliato ha permesso ai ricercatori di classificare le diete in base alla quota di alimenti di origine vegetale e animale, con attenzione supplementare dedicata anche alla qualità nutrizionale e al livello di lavorazione dei prodotti.

Gli adulti che consumavano più¹ alimenti di origine vegetale di migliore qualità² nutrizionale (con meno grassi, zuccheri e sale) e sottoposti ad una minima lavorazione industriale presentavano un rischio di malattie cardiovascolari inferiore di circa il 40% rispetto a coloro che consumavano meno alimenti di origine vegetale nutrienti e più¹ prodotti di origine animale.

Chi per² consumava quantità² maggiori di alimenti di origine vegetale ultraprocessati² (pane integrale industriale, zuppe acquistate al supermercato, piatti di pasta pronti o insalate industriali con condimento²) non presentavano un rischio cardiovascolare ridotto rispetto a chi metteva nel piatto meno prodotti vegetali e più¹ alimenti di origine animale. In sostanza, alimenti vegetali di scarsa qualità² rischiano di² far male² quanto la carne rossa consumata senza criterio.

Per questo, un rischio notevolmente più¹ elevato² è stato associato a diete caratterizzate da alimenti di origine vegetale di qualità² nutrizionale inferiore e ultraprocessati. La lista nera includevano patatine, bevande alla frutta zuccherate o bibite a base di estratti vegetali, dolci o dolciumi a base di cioccolato, cereali per la colazione zuccherati e biscotti salati. In questo caso, il rischio malattie cardiovascolari era circa il 40% superiore a quello delle persone che consumavano più¹ alimenti di origine vegetale di buona qualità² nutrizionale con poca o nessuna lavorazione industriale.

Per comprendere in toto il rapporto tra regime alimentare e salute cardiovascolare² è necessario quindi valutare la qualità² nutrizionale degli alimenti e il loro grado di lavorazione, oltre all'equilibrio tra componenti vegetali e animali. In termini pratici, questo si traduce nella raccomandazione a consumare alimenti di origine vegetale che siano sia di alta qualità² nutrizionale e minimamente processati.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 14, 2026

Autore

redazione