Studio cardiologi europei, â??piÃ¹ rischi cardiovascolari con cibi ultra-processatiâ??

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Gli alimenti ultra-processati sono sempre piÃ¹ presenti nelle abitudini alimentari quotidiane e, secondo le evidenze scientifiche accumulate negli ultimi anni, il loro consumo elevato potrebbe avere conseguenze importanti sulla salute cardiovascolare. A richiamare lâ??attenzione su questo tema Ã¨ un documento di consenso della SocietÃ europea di cardiologia pubblicato sullâ??European Heart Journal, concepito come strumento pratico per i cardiologi, con lâ??obiettivo di aumentare la consapevolezza clinica sui rischi cardiovascolari associati a questi alimenti e di supportarne la gestione nella pratica quotidiana. Il lavoro Ã¨ stato elaborato dal Council for cardiology practice della European society of cardiology e dalla European association of preventive cardiology, insieme a un gruppo internazionale di esperti coordinato da Luigina Guasti dellâ??UniversitÃ degli Studi dellâ??Insubria di Varese, Marialaura Bonaccio dellâ??Irccs Neuromed di Pozzilli, Massimo Piepoli dellâ??UniversitÃ degli Studi di Milano e Licia Iacoviello della UniversitÃ LUM di Casamassima e dellâ??Irccs Neuromed.

Basato su una revisione approfondita degli studi disponibili, il documento â?? riporta una nota della Lum â?? non si limita a sintetizzare i dati scientifici, ma offre raccomandazioni pratiche e operative per aiutare i cardiologi a integrare la valutazione del consumo di alimenti ultra-processati e il counselling nutrizionale nella cura di routine. Viene inoltre proposto un approccio graduale alla prevenzione cardiovascolare, con strumenti utili a migliorare la comunicazione con il paziente e favorirne il coinvolgimento attivo. Secondo il documento, le persone che consumano maggiori quantitÃ di alimenti ultra-processati presentano un rischio piÃ¹ elevato di malattie cardiovascolari e mortalitÃ cardiovascolare. Questi prodotti sono inoltre associati a obesitÃ , diabete di tipo 2, ipertensione e malattia renale cronica.

â??Le ricerche sugli alimenti ultra-processati si sono sviluppate in particolare negli ultimi dieci anni. â?? ricorda Licia Iacoviello, responsabile Uor di Epidemiologia e prevenzione dellâ??Irccs Neuromed e ordinario di Igiene allâ??UniversitÃ LUM â?? Eâ?? necessario perciÃ² che la prevenzione delle malattie cardiovascolari, anche nella pratica clinica, non si concentri, come ancora avviene, sui nutrienti, ma anche sul grado di trasformazione industriale degli alimenti. Anche prodotti con un buon profilo nutrizionale possono infatti risultare dannosi se altamente processatiâ?•. â??Gli alimenti ultra-

processati, prodotti con ingredienti industriali e additivi, hanno progressivamente sostituito molti modelli alimentari tradizionali â?? aggiunge Luigina Guasti, associata di Medicina interna allâ??UniversitÃ dellâ??Insubria -. Le ricerche internazionali suggeriscono che questi alimenti siano associati a diversi fattori di rischio cardiovascolare, come obesitÃ , diabete e ipertensione, oltre che al rischio di sviluppare malattie cardiache e di morirne. Tuttavia, questa consapevolezza non Ã¨ ancora entrata pienamente nella pratica clinica cardiologicaâ?•.

Tra i dati riportati nel documento, gli adulti con il piÃ¹ elevato consumo di alimenti ultra-processati mostrano fino al 19% in piÃ¹ di rischio di malattie cardiache, il 13% in piÃ¹ di rischio di fibrillazione atriale e fino al 65% in piÃ¹ di rischio di mortalitÃ cardiovascolare rispetto a chi ne fa un consumo ridotto. Il documento sottolinea inoltre che il consumo di questi prodotti Ã¨ in crescita in molti Paesi europei. Gli autori invitano i cardiologi a includere sistematicamente la valutazione del consumo di alimenti ultra-processati nellâ??anamnesi alimentare dei loro pazienti, soprattutto in presenza di rischio cardiovascolare, e a discutere strategie concrete per ridurne il consumo, integrando queste indicazioni nei percorsi di prevenzione. â??Le associazioni tra alimenti ultra-processati e malattie cardiovascolari sono coerenti e biologicamente plausibili â?? sottolniea Marialaura Bonaccio, epidemiologa senior dellâ??Irccs Neuromed â?? Gli alimenti ultra-processati aumentano il rischio cardiovascolare soprattutto favorendo obesitÃ , diabete, ipertensione e alterazioni dei grassi nel sangue. Tendono inoltre ad avere elevate quantitÃ di zuccheri, sale e grassi poco salutari. A questo si aggiungono additivi, contaminanti e modifiche della struttura degli alimenti che possono favorire infiammazione, alterazioni metaboliche, cambiamenti del microbiota intestinale e sovralimentazioneâ?•.

default watermark

Il documento â?? conclude la nota â?? evidenzia inoltre che, anche in ambito clinico, molte linee guida alimentari continuano a concentrarsi soprattutto sui nutrienti, mentre il grado di trasformazione industriale degli alimenti riceve ancora unâ??attenzione limitata. In questa prospettiva, il documento della SocietÃ dei cardiologi europei si inserisce in un quadro piÃ¹ ampio di strategie di salute pubblica e di politiche alimentari, promuovendo un approccio integrato e centrato sugli alimenti per migliorare la salute cardiovascolare. Gli autori sottolineano infine la necessitÃ di ulteriori studi di intervento a lungo termine per comprendere meglio gli effetti della riduzione degli alimenti ultra-processati sulla salute cardiovascolare e chiarire il ruolo di additivi, composti derivati dalla lavorazione industriale e modifiche della struttura degli alimenti, con lâ??obiettivo di fornire indicazioni sempre piÃ¹ precise e utili ai cardiologi nella gestione dei loro pazienti e nei programmi di prevenzione della popolazione sana.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 8, 2026
Autore
redazione

default watermark