



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 è 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 $\pi\tilde{A}^1$ 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 $\pi\tilde{A}^1$ elevato. Dalle analisi del sangue, i ricercatori hanno anche scoperto che le diete considerate $\pi\tilde{A}^1$ salutari sono associate a un miglioramento dei biomarcatori cardiovascolari: vengono registrati livelli $\pi\tilde{A}^1$ elevati di colesterolo "buono" HDL e livelli $\pi\tilde{A}^1$ 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