

Lunedì 25 MARZO 2019

Colesterolo dietetico: aumenta il rischio di infarto, ictus e di mortalità per tutte le cause

Le uova strapazzate con la fettina di bacon tutte le mattine a colazione non sono una buona abitudine; come non lo è il pane imburrato o il toast con affettati e formaggio. Un nuovo studio dimostra infatti che basta un mezzo uovo di troppo al giorno o 300 grammi di colesterolo in più per far aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e mortalità per tutte le cause. A correre i rischi maggiori sono le donne e i soggetti normopeso. I risultati dello studio osservazionale su circa 30 mila americani di mezz'età pubblicati su Jama.

Si parla tanto di colesterolo e di terapie per il colesterolo, da quelle tradizionali, ai biologici di ultima generazione. Ma uno studio di recente pubblicato su [Jama](#) è andato ad indagare invece l'impatto del colesterolo alimentare sull'incidenza di malattie cardiovascolari e di mortalità per tutte le cause. Dall'apparenza un po' 'vintage', questo studio offre al contrario una puntualizzazione molto importante perché una dieta povera di colesterolo, inserita in un corretto stile di vita, ha la sua importanza nell'ambito della prevenzione.

Lo studio, condotto da **Victor W. Zhong** (Dipartimento di Medicina Preventiva, Northwestern University Feinberg School of Medicine, Chicago (Usa) e colleghi di altre università americane, ha interessato circa 30 mila adulti americani (età media di base 51,6 anni, 44% maschi, 31,1% di colore), afferenti a 6 studi di coorte prospettici. Nel corso di un *follow up* mediano di 17,5 anni, si sono verificati 5.400 nuovi eventi cardiovascolari (2.088 casi di ischemia miocardica fatale e non fatale, 1.302 casi di ictus fatali e non fatali, 1.897 casi di scompenso cardiaco fatale e non fatale) oltre a 113 altri casi di morte per cause cardiovascolari e 6.123 decessi per tutte le cause.

Per ogni 300 mg di colesterolo dietetico in più consumati ogni giorno, il rischio di malattie cardiovascolari incidenti è risultato aumentato del 17% e quello di mortalità per tutte le cause del 18%. Anche un mezzo uovo al giorno in più è risultato associato in maniera significativa ad un maggior rischio di nuova comparsa di malattie cardiovascolari e di mortalità per tutte le cause. Un uovo grande, ricordano gli autori (circa 50 grammi) contiene circa 186 mg di colesterolo.

L'associazione tra consumo di colesterolo dietetico (per ogni 300 mg/die in più consumati) e comparsa di malattie cardiovascolari è risultata più importante tra i partecipanti con **indice di massa corporea inferiore a 25** (aumento del rischio + 25%) che rispetto ai partecipanti in sovrappeso (aumento del rischio + 5%) o agli obesi (aumento del rischio + 14%). L'associazione tra consumo di colesterolo dietetico e mortalità per tutte le cause è risultata **più forte tra le femmine** (rischio maggiorato del 28%) che tra i maschi (aumento del rischio +14%). Gli autori si augurano che dei risultati di questo studio si tenga conto nella stesura delle prossime linee guida dietetiche.

Maria Rita Montebelli