

Ecco la dieta salva-cuore: un po' vegetariana, un po' mediterranea

Frutta e verdura a volontà, da consumare fresche e non sotto forma di succhi industriali. Bene i cereali integrali, mentre le diete gluten-free meglio lasciarle a chi soffre di celiachia o di intolleranza al glutine. Olio re della dieta salva-cuore; rimandati in attesa di prove 'a discolpa' olio di palma e di cocco. Uova e fonti di colesterolo non da demonizzare ma da consumare con moderazione, come anche la frutta secca. Carni magre, pesce e latticini magri sono Ok ma in piccole dosi. Questi i consigli dei cardiologi americani per una dieta amica del cuore.



28 FEB - Da una sponda all'altra dell'oceano, alla fine, la migliore dieta per il cuore è quella che prevede frutta, verdura e cereali in abbondanza. In pratica, una dieta mediterranea in versione 'vegetariana'. A ribadirlo ancora una volta è una revisione pubblicata su [Journal of the American College of Cardiology](#), che ha analizzato una serie di studi focalizzati sulla nutrizione. Lo scopo era quello di arrivare a conclusioni certe e fugare qualunque dubbio in merito a quale sia la dieta più adatta a proteggere dalle malattie cardiologiche.

Le conclusioni degli autori sono che le evidenze scientifiche disponibili dovrebbero portare a consumare una grande quantità di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e noci (con moderazione). Alcune diete 'amiche del cuore' prevedono anche limitate quantità di carni magre, pesce, prodotti caseari a basso contenuto di grassi e oli vegetali; ma in questi casi le evidenze di un beneficio sono più contrastanti.

"C'è tanta disinformazione intorno alle 'mode' dietetiche – afferma il principale autore dello studio **Andrew Freeman**, direttore della 'prevenzione e wellness cardiovascolare', divisione di cardiologia, National Jewish Health di Denver (USA) - come quelle che prevedono l'assunzione di pillole anti-ossidanti o le diete senza glutine o quelle a base di succhi. Tuttavia, una serie di pattern dietetici hanno data chiara prova di essere in grado di ridurre il rischio di molte patologie croniche, compresa la cardiopatia ischemica. Sta emergendo con sempre maggior forza il consenso circa il fatto che la migliore dieta per il cuore sia quella che comprende vegetali a foglia, cereali integrali, legumi e frutta".

La revisione degli studi su cuore e nutrizione ha preso in esame tutti i gruppi alimentari. Con queste conclusioni:

Uova e colesterolo. "E' prudente – scrivono gli autori- consigliare ai pazienti di limitare il consumo di colesterolo dietetico proveniente dalle uova o da qualsiasi altra fonte".

Oli vegetali. L'olio più amico del cuore si conferma in assoluto l'olio d'oliva, che tuttavia va consumato con moderazione poiché molto ricco di calorie. E' da sconsigliare il consumo di olio di cocco e di olio di palma, visti i limitati dati a supporto di un loro uso routinario.

Bacche e supplementi anti-ossidanti. Frutta e verdura sono la fonte più salutare e benefica di anti-ossidanti per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Non ci sono prove certe che l'aggiunta di supplementi dietetici anti-ossidanti possa essere di beneficio per la salute del cuore.

Noci. Possono entrare a far parte di una dieta amica del cuore, ma bisogna stare attenti a non consumarne troppe perché sono ricche di calorie.

Succhi. Tutta la frutta e i vegetali contenuti nei succhi sono salutari, ma il processo di produzione industriale dei succhi porta a concentrare le calorie e quindi si rischia di ingerirne troppe. Molto meglio consumare frutta e verdure fresche anziché ricorrere ai succhi, riservandone semmai il consumo nelle condizioni in cui l'apporto giornaliero in forma 'fresca' risulti inadeguato. Nel caso poi di succhi preparati in casa è sempre bene ricordare di evitare di aggiungere zucchero o miele, per evitare calorie di troppo.

Glutine. Le persone affette da celiachia o da intolleranza al glutine, devono evitare il consumo di cibi (grano, orzo, segale) che lo contengono. In tutti gli altri casi, il ricorso alle diete *gluten-free* non è sostanzialmente supportato da prove scientifiche.

Gli autori mettono inoltre in guardia dal fatto che può esserci una certa confusione negli studi sulla nutrizione e che molti di questi sono finanziati e/o influenzati dall'industria alimentare. "Per di più - ricorda Freeman - è molto difficile separare l'effetto di un nutriente specifico, all'interno di un alimento. Va anche detto che molti di questi studi si basano su questionari nei quali viene chiesto alle persone di riferire come mangiano e queste informazioni potrebbero non sempre essere attendibili".

Molte delle persone che consumano una dieta salutare tendono ad assumere anche una serie di altre abitudini salutari, come la pratica di un regolare esercizio fisico, dormire a sufficienza, non fumare. Anche per questo può essere difficile attribuire dei 'meriti' alla dieta, perché magari sono il risultato generale di un sano stile di vita.

La dieta continua comunque a rivestire un ruolo centrale in un sano stile di vita. Ed è noto sin dai tempi di Aristotele che scriveva: 'fai che il cibo sia la tua medicina'. Purtroppo - afferma Freeman - nonostante questa sia un'opinione condivisa, la gran parte dei medici non ha grandi nozioni di dietetica. Se riuscissimo a convincere i medici, e più in particolare i cardiologi, dell'importanza della nutrizione nella pratica medica, potremmo ridurre le malattie cardiologiche in maniera più impattante. E certamente con una buona costo-efficacia".

Maria Rita Montebelli

28 febbraio 2017

© Riproduzione riservata

Quotidianosanità.it