



Riduzione dei carboidrati alimentari e coronaropatie

Data 26 luglio 2007
Categoria cardiovascolare

Una dieta a basso contenuto di carboidrati ed elevato in grassi e proteine non sembra aumentare il rischio di cardiopatia ischemica, ma è importante che l'origine sia vegetale.

Alcuni ricercatori hanno analizzato i dati del Nurse's Heath Study per determinare il legame, se esiste, tra dieta a basso contenuto di carboidrati e rischio di cardiopatia coronarica. Nello studio erano arruolate più di 82.802 donne che, tra l'altro, dovevano fornire, ogni quattro anni, i dati riguardanti le loro abitudini dietetiche compilando un form ad hoc. I ricercatori hanno escogitato un sistema a punteggio in modo tale che più elevato risultava lo score tanto minore era l'assunzione di carboidrati.

Il follow-up dello studio è stato di 20 anni e si sono registrati 1994 eventi coronarici. Dopo aver aggiustato i risultati per vari fattori confondenti lo studio è arrivato alla conclusione che non esisteva alcun legame tra il rischio coronarico e una dieta a basso contenuto di carboidrati. E' stato visto però che se ad una dieta a basso contenuto di carboidrati si associa una assunzione elevata di proteine e grassi vegetali il rischio coronarico risultava ridotto rispetto a che aveva un'elevata assunzione di cibi di derivazione animale. Anche una dieta ad alto contenuto glucidico era associata ad un aumento del rischio coronarico.

Gli autori concludono che una dieta povera in carboidrati e ricca in proteine e grassi sembra non associarsi ad un aumento del rischio coronarico nelle donne; se si scelgono proteine e grassi di origine vegetale questo tipo di dieta potrebbe ridurre moderatamente il rischio.

Fonte:

Halton TL et al. Low-carbohydrate-diet score and the risk of coronary heart disease in women.
N Engl J Med 2006 Nov 9; 355:1991-2002

Commento di Renato Rossi

E' diventata abbastanza di moda una dieta che prevede una ridotta componente di carboidrati e una più elevata quantità di proteine e grassi. Lo studio recensito in questa pillola suggerisce, pur con tutte le precauzioni legate a questo tipo di studi, che una dieta di tal fattura non sia pericolosa per il cuore.

D'altra parte la riduzione dei carboidrati non ha neppure un impatto positivo in quanto non sembra ridurre il rischio di cardiopatia coronarica. Viene invece confermato che un ruolo favorevole viene svolto dagli alimenti di origine vegetale, che dovrebbero essere preferiti, come fonte di proteine e grassi, a quelli di origine animale. Insomma, niente di nuovo sotto il sole: se si vuole bene al proprio albero coronarico si deve ridurre i grassi animali ed assumere più frutta e verdura.