Dieta mediterranea per la prevenzione cardiovascolare primaria

Data 31 marzo 2013
Categoria cardiovascolare

Uno studio randomizzato e controllato spagnolo conferma il ruolo protettivo della dieta mediterranea rispetto alle patologiecardiovascolari.

La dieta mediterranea viene diffusamente caldeggiata come mezzo importante per la prevenzione cardiovascolare. Tuttavia la maggior parte degli studi finora effettuati è di tipo osservazionale.

In realtà esiste uno studio randomizzato di prevenzione secondaria, denominato Lyon Diet Heart Study, che nel 2001 aveva dimostrato un beneficio della dieta mediterranea in 423 soggetti con pregresso infarto miocardico . Lo studio era stato interrotto anticipatamete in quanto si era registrata una riduzione, nel gruppo randomizzato a dieta mediterranea, che andava dal 50% al 70% di eventi cardiovascolari (morte cardiaca, eventi cardiaci non fatali, angina instabile, ictus, scompenso cardiaco, embolia polmonare o periferica).

Ma finora non c'erano RCT di prevenzione primaria.

Per questo motivo è stato effettuato, in Spagna, uno studio clinico randomizzato e controllato su 7447 soggetti (età da 55 a 80 anni, 57% donne) considerati ad alto rischio cardiovascolare ma senza patologia cardiovascolare pregressa o in atto .
Dopo randomizzazione i partecipanti sono stati sottoposti a tre regimi dietetici: dieta mediterranea con aggiunta di supplementi di olio extravergine di oliva, dieta mediterranea con aggiunta di noci e nocciole, dieta di controllo (che prevedeva solo il consiglio di ridurre i grassi alimentari).
L'endpoint primario dello studio era un evento cardiovascolare maggiore (infarto, ictus, morte cardiovascolare). Lo studio è stato interrotto anticipatamente, dopo circa 4,8 anni di follow up, perchè l'analisi ad interim dei dati ha mostrato che i gruppi che seguivano una dieta mediterranea avevano una ridotta incidenza di eventi cardiovascolari rispetto al gruppo di controllo: 96 nel gruppo dieta mediterranea con olio extravergine, 83 nel gruppo dieta mediterranea con aggiunta di noci e nocciole, 109 nel gruppo controllo. In pratica i due gruppi a dieta mediterranea avevano una riduzione statisticamente significativa dell'endpoint primario, rispettivamente, del 30% e del 28%.

In conclusione: per noi una conferma di come la dieta mediterraea svolga un ruolo importante nella prevenzione cardiovascolare. Forse è proprio per merito della nostra dieta che in Italia la vita media è arrivata ormai a poco più di 81 anni, seconda solo al Giappone, come ha dimostrato un recente studio pubblicato dal Lancet .

RenatoRossi

Bibliografia

1. Penny Kris-Etherton et al. Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean-Style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease. Circulation 2001; 103.1823-1825.

2. Estruch R et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med. 2013 Feb 25. DOI: 10.1056/NEJMoa1200303

3. Murray CJL et al. UK health performance: findings of the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet 2013 Mar 23; 381:997-1020.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 20/11/2026 alle ore 23:11 | Pagina 1 di 1