# Fibre dopo infarto miocardico

**Data** 03 agosto 2014
**Categoria** cardiovascolare

Uno studio osservazionale suggerisce che una dieta ricca di fibre dopo un infarto miocardico riduce la mortalità totale del25%.

Una dieta molto ricca in fibre può ridurre la mortalità in pazienti che hanno avuto un infarto miocardico.
E' quanto emerge da due studi prospettici di coorte: il Nurses' Health Study e l' Health Professionals Follow-Up Study .

Si tratta di 2258 donne e di 1840 uomini arruolati nei due studi che al baseline non avevano una patologia cardiovascolare nota e che in seguito erano sopravvissuti ad un infarto miocardico acuto.

Il follow up ha mostrato che una dieta ad elevato contenuto in fibre assunta dopo l'infarto risultava associata ad una riduzione della mortalità totale del 25%.
La maggior riduzione della mortalità (27%) si aveva con le fibre provenienti da cereali rispetto a fibre di altra origine.

Ormai sono molte le evidenze che suggeriscono come le fibre alimentari possano ridurre il rischio cardiovascolare.
Per esempio una revisione sistematica recente ha analizzato 22 studi osservazionali di coorte, valutando l'associazione esistente tra vari tipi di fibre e e gli eventi cardiovascolari.

Si è visto che per ogni aumento di 7 grammi di fibre al giorno si aveva una riduzione del rischio cardiovascolare che era dose dipendente. Secondo la revisione questa riduzione si aveva con qualsiasi tipo di fibra alimentare: solubile, insolubile, proveniente dalla frutta o da verdura o da cereali.

E' bene comunque sempre considerare che questi risultati provengono da studi di tipo osservazionale che possono essere gravati da vari fattori di confondimento (tra tutti il bias di selezione).

In ogni caso un consumo adeguato di fibre è sempre da raccomandare, considerato che probabilmente i benefici di queste sostanze si estendono anche alla prevenzionbe oncologica, per esempio dei tumori del colon.

Attuamente si consiglia di assumere circa 25-30 grammi di fibra al giorno: una mela contiene, per dire, circa 4 grammi di fibra mentre un kiwi ne contiene circa 2,5-3 grammi.

**RenatoRossi**

**Bibliografia**

1. Mueller PS et al. Dietary fiber intake and mortality among survivors of myocardial infarction: prospective cohort study. BMJ2014;348:g2659

2. Threapleton DE et al. Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: Systematic review and meta-analysis. BMJ 2013 Dec 20; 347:f6879.