Il paradosso francese

Data 31 maggio 2015
Categoria cardiovascolare

Una nuova teoria spiega in modo originale il famoso "paradosso francese".

E' noto che l'alimentazione in Francia fa largo uso di formaggi. Eppure la popolazione francese ha un'incidenza di malattie cardiovascolari abbastanza bassa. Questo dato contraddittorio è noto come "paradosso francese".

Per spiegarlo è stato ipotizzato che i francesi adottino stili di vita più salubri rispetto ad altre popolazioni, oltre al fatto che una certa azione protettiva possa essere esercitata dal vino rosso, un elemento che non manca mai sulla tavola dei francesi.

Alcuni ricercatori avanzano ora un'altra teoria che si basa sul metabolismo intestinale dei grassi.

Per dimostrarlo i ricercatori hanno effettuato uno studio cross-over analizzando le feci di 15 uomini sani che hanno assunto, per 14 giorni, tre tipi di dieta: dieta ricca di latte, dieta ricca di formaggi, dieta di controllo.
Si è visto che l'assunzione di formaggi e di latte comportava una maggior escrezione di lipidi, di acetato e di propionato. L'assunzione di formaggi comportava una maggior escrezione fecale di butirato, ippurato e malonato. Si tratta di prodotti del metabolismo della flora intestinale e il butirato in particolare sembra avere un ruolo positivo nella riduzione del colesteroloLDL.

Insomma, se l'ipotesi si dimostrerà esatta bisognerà da una parte puntare l'attenzione sulla flora batterica intestinale come elemento capace di giocare un ruolo nella produzione di sostanze in grado di avere un effetto positivo sull'apparato cardiovascolare e dall'altro cambiare i nostri paradigmi mentali su alcuni alimenti contenenti grassi saturi.

A questo proposito conviene ricordare una recente revisione che insinua qualche dubbio su concetti in apparenza assodati, cosa senz'altro positiva, come insegna il buon Cartesio.

Questa revisione si è ripromessa di esaminare quali sono le evidenze che dimostrano un'associazione tra consumo di prodotti caseari (latte, burro, formaggi e derivati) ed eventi cardiovascolari. E' vero che gli studi a breve termine dimostrano che una dieta ricca di prodotti caseari aumenta il colesterolo LDL, ma è anche vero che produce un aumento del colesterolo HDL e può addirittura ridurre il rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL.
Le conclusioni sono molto interessanti, soprattutto per chi scrive, che i prodotti caseari li ama: la maggioranza degli studi osservazionali ritrovati non è riuscita a dimostrare alcun legame tra assunzione di prodotti caseari ed aumento del rischio cardiovascolare, della cardiopatia ischemica e dell'ictus.

La questione, quindi, è ancora aperta.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Hong Zheng et al. Metabolomics Investigation To Shed Light on Cheese as a Possible Piece in the French Paradox Puzzle. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2015; 63:2830-2839.

2. Huth PJ et al. Influence of dairy product and milk fat consumption on cardiovascular disease risk: a review of the evidence. Adv Nutr. 2012 May 1;3:266-85

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 24/11/2026 alle ore 20:37 | Pagina 1 di 1