Grassi alimentari e salute

Data 23 agosto 2015
Categoria cardiovascolare

Secondo una revisione sistematica di studi osservazionali l'assunzione di grassi saturi non sarebbe associata ad un aumento del rischio coronarico, di ictus e di diabete.

Si ritiene comunemente che una alimentazione ricca di grassi saturi comporti un aumentato rischio di eventi cardiovascolari.

Ma qual è, in realtà, l'impatto sulla salute dei vari tipi di grassi alimentari?

Per determinarlo alcuni autori hanno assemblato i dati di vari studi osservazionali ed i risultati sono stati in parte sorprendenti.

Infatti si è evidenziato che l'assunzione di grassi saturi non risultava associata ad un aumento del rischio di malattia coronarica, ictus e diabete. Anche l'assunzione di acidi grassi insaturi trans non risultava associata ad un maggior rischio di ictus e diabete. Tuttavia un'alimentazione ricca in quest'ultimo tipo di grassi risultava associata ad un aumento del rischio di mortalità totale, di mortalità da cardiopatia coronarica e di malattia coronarica (rispettivamente del 34%, del 28% e del 21%).

I dati riportati dagli autori della revisione suggeriscono, ancora, che sono soprattutto i grassi trans di tipo industriale (grassi idrogenati) piuttosto che quelli di origine naturale ("ruminant": prodotti caseari o carni) a determinare tale aumento del rischio.

Via libera, dunque, ai grassi satuturi e a quelli trans di origine naturale?
Si deve superare il paradigma che i grassi saturi sono sempre dannosi?

Gli autori della revisione richiamano, giustamente, alla cautela in quanto il loro lavoro presenta varie limitazioni sia di tipo metodologico sia per la presenza di eterogeneità tra i vari studi.

Infatti gli studi presi in considerazione sono di tipo osservazionale, con tutti i limiti che questo comporta. Abbiamo più volte ricordato che le evidenze derivanti dagli studi osservazionali sono meno robuste di quelle prodotte dagli studi clinici randomizzati e controllati (RCT), per la possibile presenza di vari tipi di bias e di fattori confondenti. Basti pensare, per esempio, che i dati sulla dieta venivano raccolti tramite questionari ed è facile comprendere come essi possano essere inesatti.

La conclusione che si può trarre, ovviamente provvisoria, è che al momento non abbiamo ancora evidenze definitive su quale sia la dieta migliore per la salute. A parere di chi scrive una buona dieta mediterranea, che non disdegna i prodotti caseari e carnei pur senza abusarne, rimane una scelta ragionevole e condivisibile.

RenatoRossi

Bibliografia

1. de Souza RJ et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. BMJ 2015;351:h3978.