L'olio di oliva riduce l'incidenza di ictus

Data 04 dicembre 2011
Categoria neurologia

Secondo lo studio osservazionale Three-City il consumo alimentari di olio di oliva è associato ad una riduzione del 41% del rischio di ictus negli anziani.

Lo scopo di questo studio osservazionale era di determinare se il consumo di olio di oliva sia associato ad una riduzione del rischio di ictus negli anziani.
Sono stati esaminati i partecipanti allo studio denominato Three-City che non avevano una anamnesi positiva per ictus (n = 7.625; età > 65 anni). Il follow up mediano è stato di 5,25 anni.
Durante questo periodo si sono verificati 148 ictus. Dopo aggiustamento per vari fattori confondenti (variabili della dieta, attività fisica, fattori sociodemografici, BMI, e fattori di rischio per ictus) si è visto che, rispetto a chi non usa mai l'olio di oliva, quelli che lo usano in maniera intensiva (sia per condire gli alimenti sia per cucinare) hanno un rischio di ictus inferiore del 41%.
Si è visto anche che avere elevati livelli plasmatici di acido oleico nel plasma riduceva il rischio di ictus del 73% rispetto a chi aveva bassi livelli plasmatici.
Gli autori concludono che questi risultati suggeriscono un ruolo protettivo degli alti consumi di olio di oliva per l'ictus negli anziani.

Fonte:

Samieri C. et al. Olive oil consumption, plasma oleic acid, and stroke incidence. The Three-City Study. Neurology. Pubblicato anticipatamente online il 15 giugno 2011.
Doi: 10.1212/WNL.0b013e318220abeb.

Commento di Renato Rossi

Gli autori e un editoriale avvertono che la concentrazione di acido oleico è un marker indiretto e imperfetto del consumo alimentare di olio di oliva.
A parte questo aspetto, quello che più conta è la riduzione dell'ictus associata con il consumo intensivo dell'olio di oliva.
Bisogna ricordare che si tratta di uno studio osservazionale per cui vi potrebbero essere numerose distorsioni legate alla non randomizzazione.
Nonostante gli autori abbiano cercato di correggere i dati per i più noti fattori di confondimento, i risultati vanno sempre presi per quello che sono: evidenze di tipo osservazionale.
Tuttavia queste evidenze si assommano a molte altre che suggeriscono come la dieta di tipo mediterraneo, che notoriamente usa in abbondanza l'olio di oliva, comporti benefici di tipo cardiovascolare. E se due o tre indizi non fanno una prova, quando gli indizi sono molti la prova diventa quasi certa.
In ogni caso una buona notizia per noi italiani che amiamo arricchire cucina e tavola con del buon olio di oliva, una pratica che, oltre a rendere più gustosi i cibi, migliora anche la nostra salute.