

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## ALIMENTI FRITTI, SOLO CON MODERAZIONE

Sembra che davvero il consumo di alimenti fritti sia poco salutare. “Attraverso i processi di ossidazione, polimerizzazione e idrogenazione, il metodo di cottura della frittura modifica sia gli alimenti che il grasso usato per la frittura. Tuttavia, non è chiaro se il consumo frequente di cibi fritti sia legato alla salute cardiometabolica a lungo termine” scrivono gli autori della ricerca pubblicata sull’*American Journal of Clinical Nutrition*. Per questo motivo sono stati esaminati il consumo di alimenti fritti e il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 (DT2) o la malattia coronarica (CAD). È stato valutato il consumo di alimenti fritti utilizzando un questionario in 70.842 donne incluse nel Nurses’ Health Study (1984–2010) e 40.789 uomini dell’Health Professionals Follow-Up Study (1986–2010), senza diabete, malattie cardiovascolari e cancro all’inizio dello studio. Sono stati registrati 10.323 casi di T2D e 5.778 casi di CAD. Il rischio relativo RR (95% IC) per gli individui che consumavano cibi fritti <1, 1-3, 4-6, o  $\geq 7$  volte/sett erano 1,00 (riferimento), 1.15 (0.97, 1.35), 1.39 (1.30, 1.49), e 1.55 (1.32, 1.83), rispettivamente, per il T2D e 1,00 (riferimento), 1.06 (0.98, 1.15), 1.23 (1.14, 1.33) e 1.21 (1.06, 1.39), rispettivamente, per la CAD. Le associazioni sono state in gran parte attenuate quando gli autori hanno tenuto conto dell’ipertensione aggiornata dopo due anni, dell’ipercolesterolemia, e dell’indice di massa corporea. Il consumo frequente di alimenti fritti era significativamente associato con il rischio di DT2 e moderatamente con CAD, e queste associazioni sono state in gran parte mediate dal peso corporeo e dalla comorbilità ipertensione e ipercolesterolemia.

*Fonte: Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease: a prospective study in 2 cohorts of US women and men. Cahill LE, Pan A, Chiuve SE, Sun Q, Willett WC, Hu FB, Rimm EB. Am J Clin Nutr. 2014 Jun 18. pii: ajcn.084129.*