

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## ALLA RICERCA DI UN'ALIMENTAZIONE SANA

Due studi hanno cercato di capire a livello globale il rapporto tra alimentazione e mortalità. Secondo un primo studio, di Miller e colleghi, un'alimentazione con un apporto moderato di frutta, verdura e legumi, e un basso contenuto di carboidrati, è associata a un rischio inferiore di morte. È sufficiente che il consumo sia moderato, pari cioè a 3-4 porzioni al giorno, circa 375-500 grammi. Non ci sarebbero benefici evidenti a consumare una quantità superiore. Secondo l'altro studio, di Dehghan e colleghi, un più alto contenuto di grassi nell'alimentazione, pari a circa il 35% dell'apporto energetico, è associato a un rischio inferiore di morte. Una dieta ricca di carboidrati, fino a rappresentare oltre il 60% dell'apporto energetico, è legata invece a una mortalità più alta.

I due articoli sono stati pubblicati sulla rivista scientifica *The Lancet* nell'ambito del progetto *Prospective Urban Rural Epidemiology (Pure)*. In questa indagine sono stati raccolti i dati di oltre 135.000 persone provenienti da 18 paesi di cinque continenti, a basso, medio e ad alto reddito e con abitudini alimentari molto diverse. I dati sono stati raccolti in media per 7,4 anni. L'indagine *Pure* voleva studiare l'associazione tra i nutrienti, individuati tramite questionari, e il rischio di malattie cardiovascolari e la mortalità.

La ricerca ha trovato che un forte apporto di carboidrati era associato a un rischio di morte più alto, mentre un consumo maggiore di grassi era associato a una mortalità più bassa. Questo è stato osservato per i diversi tipi di grassi, compresi gli acidi grassi saturi, gli acidi grassi monoinsaturi e i polinsaturi. L'apporto totale di grassi e i singoli tipi non erano associati al rischio di malattie cardiovascolari, infarto o morte per malattie cardiovascolari. Riguardo al consumo di frutta, verdura e legumi, il consumo di frutta era associato in modo più forte alla riduzione della mortalità rispetto al consumo di verdure. Inoltre, il consumo di verdure crude risultava avere più benefici rispetto a quello di verdure cotte, che mostrava solo un modesto beneficio sulla mortalità.

Fonte: Dehghan, M., Mente, A., Zhang, X., Swaminathan, S., Li, W., Mohan, V., ... & Amma, L. I. (2017). Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *The Lancet*.

Miller, V., Mente, A., Dehghan, M., Rangarajan, S., Zhang, X., Swaminathan, S., ... & Bangdiwala, S. I. (2017). Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. *The Lancet*.