

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DIETA MEDITERRANEA E SINDROME METABOLICA

Che effetto ha la dieta mediterranea senza restrizione calorica sulla sindrome metabolica? È quello che ha voluto verificare uno studio pubblicato sul Canadian Medical Association Journal.

Sono stati usati i dati della sperimentazione PREDIMED, uno studio multicentrico, randomizzato, svolto tra l'ottobre 2003 e il dicembre 2010, che ha coinvolto uomini e donne (età 55-80 anni) con un alto rischio di malattia cardiovascolare. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a uno tra tre interventi dietetici: una dieta mediterranea integrata con olio extravergine d'oliva, una dieta mediterranea integrata con frutta secca o una dieta ipolipidica preceduta da una consulenza (gruppo di controllo). In nessun caso è stato consigliato un aumento dell'attività fisica, né è stato fissato un obiettivo di perdita di peso. Sono stati analizzati i dati di 5.801 partecipanti.

In 4,8 anni di follow up, hanno sviluppato la sindrome metabolica 960 (50%) partecipanti dei 1.919 che non avevano la condizione all'inizio dello studio.

Il rischio di sviluppare la sindrome metabolica non differiva tra i partecipanti assegnati all'intervento di controllo e tra quelli assegnati ad una delle diete mediterranee (controllo v. olio d'oliva HR 1,10. Controllo v. frutta secca HR 1,08). La condizione di sindrome metabolica è regredita in 958 (28,2%) dei 3.392 partecipanti che ne erano affetti all'inizio dello studio.

Rispetto al gruppo di controllo, i partecipanti di entrambi i gruppi di dieta mediterranea avevano maggiori probabilità di avere la regressione della condizione (controllo v. olio d'oliva HR 1,35. Controllo v. noci HR 1,28). I membri del gruppo "olio di oliva" hanno mostrato riduzioni significative dell'obesità centrale e della elevata glicemia a digiuno; i membri del gruppo "frutta secca" hanno mostrato una diminuzione significativa dell'obesità centrale.

I ricercatori hanno quindi concluso che la dieta mediterranea, indipendentemente dalla restrizione calorica, può essere utile nella riduzione dei rischi di obesità centrale e di iperglicemia in persone ad alto rischio di malattie cardiovascolari.

Fonte:

"Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial." Babio, Nancy, et al. Canadian Medical Association Journal 186.17 (2014): E649-E657.