

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DIETA MEDITERRANEA: FA BENE MA NON SI DIFFONDE

Seguire alla lettera, giorno per giorno, i dettami della dieta mediterranea giova alla salute, purché la si applichi con molta costanza. A questa conclusione è giunta un'impegnativa metanalisi, pubblicata sul British Medical Journal, di 12 studi prospettici di coorte, selezionati sulla base di severi criteri di ammissione.

I lavori scelti sono tutti recenti (il più vecchio risale del 2003): sei sono europei, cinque statunitensi e uno australiano, per un totale di oltre un milione e mezzo di persone seguite per un arco temporale compreso tra 3 e 18 anni. La rivisitazione di questi studi, coordinata da Francesco Sofi, ricercatore di nutrizione clinica all'Università di Firenze, è la prima che studia il rapporto tra l'aderenza alla dieta mediterranea (proprio come se si trattasse di aderenza ad una terapia) e diversi indicatori di salute. Questi i risultati per chi segue la dieta mediterranea: mortalità complessiva ridotta del 9%, stessa riduzione per la mortalità a causa di eventi cardio e cerebrovascolari, mortalità per tumori diminuita del 6%, e incidenza di Parkinson e Alzheimer inferiore del 13%. "Questi risultati" commenta Sofi sulle colonne del BMJ "sono estremamente importanti dal punto di vista dell'impatto sulla salute pubblica, in particolare se si considera la riduzione della mortalità in età giovanile nella popolazione generale".

Sono numerosi in letteratura i trial epidemiologici, di popolazione o clinici randomizzati, che analizzano gli effetti di alcuni nutrienti specifici sulla salute. "Tuttavia" spiega il ricercatore "ad oggi gran parte degli studi si limita ad indagare gli effetti di un singolo nutriente, o di un gruppo di alimenti, nei confronti di una patologia", approccio che evidentemente non rappresenta adeguatamente la complessità della relazione tra dieta e salute, "Mentre i nutrienti presenti in una dieta possono interagire tra loro in maniera sinergica o da antagonisti". Per questa ragione già da qualche anno i ricercatori stanno passando dall'analisi del singolo alimento a quella della dieta complessiva.

A questo punto entra in gioco la riscoperta della dieta mediterranea: frutta fresca e verdure, legumi, cereali, olio di oliva come unica fonte di grasso alimentare, un modesto consumo di vino rosso durante i pasti e molta cautela con la carne rossa, da sostituire con il pesce. "Abbiamo dimostrato" aggiunge Sofi "che un'elevata aderenza a questo tipo di dieta garantisce una protezione nei confronti delle patologie cardiovascolari, dei tumori e di alcune patologie degenerative".

Un elemento in più per promuovere a tutti i livelli, sia da parte dei professionisti della salute sia da parte di educatori e genitori, l'adozione di stili di vita alimentari mediterranei. "Purtroppo però" lamenta il ricercatore "nonostante le campagne di informazione avviate in tutto il mondo per promuoverla, assistiamo a un progressivo abbandono di questa dieta a favore di abitudini meno sane, anche nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo".

Fonte:

Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis, British Medical Journal 2008;337:a1344

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007