

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

GRASSI SATURI E SALUTE: UNA RIVALUTAZIONE E UNA PROPOSTA DI RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI: REVISIONE JACC BASATA SULLO STATO DELL'ARTE

La raccomandazione di limitare l'assunzione di acidi grassi saturi (SFA) nella dieta persiste nonostante le crescenti prove del contrario. Le più recenti meta-analisi di studi randomizzati e studi osservazionali non hanno rilevato effetti benefici della riduzione dell'assunzione di SFA sulle malattie cardiovascolari (CVD) e sulla mortalità totale, ma hanno invece trovato effetti protettivi contro l'ictus. Sebbene gli SFA aumentino il colesterolo delle lipoproteine a bassa densità (LDL), nella maggior parte degli individui ciò non è dovuto all'aumento dei livelli di particelle LDL piccole e dense, ma piuttosto di particelle LDL più grandi, che sono molto meno fortemente correlate al rischio di CVD. È anche evidente che gli effetti sulla salute degli alimenti non possono essere stabiliti dal loro contenuto di alcuni gruppi di nutrienti senza considerare la distribuzione complessiva dei macronutrienti. I latticini interi, la carne non trasformata e il cioccolato fondente sono alimenti ricchi di SFA con una matrice complessa che non è associata ad un aumento del rischio di CVD. La totalità delle prove disponibili non supporta l'ulteriore limitazione dell'assunzione di tali alimenti.

Fonte: Arne Astrup, Faidon Magkos, Dennis M Bier, J Thomas Brenna, Marcia C de Oliveira Otto, James O Hill, Janet C King, Andrew Mente, Jose M Ordovas, Jeff S Volek, Salim Yusuf, Ronald M Krauss. "Saturated Fats and Health: A Reassessment and Proposal for Food-Based Recommendations: JACC State-of-the-Art Review" J Am Coll Cardiol, 2020; 76(7):844-857.