

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## IL CONSUMO DI OLIO D'OLIVA È ASSOCIATO A UN MINOR RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI E ICTUS

L'associazione specifica del consumo di olio d'oliva con la malattia coronarica (CHD) o l'ictus non è stata completamente stabilita.

Per esaminare se il consumo di olio d'oliva è associato all'aterosclerosi subclinica, al rischio di malattie cardiovascolari totali (CVD), CHD e ictus, sono state incluse tre coorti: AWHS (2318 uomini), SUN Project (18.266 uomini e donne) ed EPIC-Spagna (39.393 uomini e donne). Il consumo di olio d'oliva è stato misurato al basale utilizzando questionari convalidati.

Nell'AWHS, 747 partecipanti avevano un punteggio di calcio dell'arteria coronaria positivo (CACS>0) e l'OR (95% CI) era 0,89 (0,72, 1,10) in quelli con consumo di olio di oliva vergine  $\geq 30$  g/giorno (v. < 10 g/giorno). Nel Progetto SUN (follow-up 10,8 anni) si sono verificati 261 casi totali di CVD e l'HR è stato di 0,57 (0,34, 0,96) per consumi  $\geq 30$  g/giorno (v. <10 g/giorno). Nell'EPIC-Spagna (follow-up 22,8 anni) si sono verificati 1300 casi di CHD e 938 casi di ictus; gli HR per l'ictus secondo, da 0 a <10 (rif), da 10 a <20, da 20 a <30 e  $\geq 30$  g/giorno di consumo di olio d'oliva, erano 0,84 (0,70, 1,02), 0,80 (0,66, 0,96), 0,89 (0,74, 1,07). Un'associazione più debole è stata osservata per CHD. L'associazione era più forte tra coloro che consumavano olio d'oliva vergine, invece che comune (raffinato).

L'olio d'oliva è associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari e ictus. Il massimo beneficio si può ottenere con un consumo compreso tra 20 e 30 g/giorno. L'associazione potrebbe essere più forte per l'olio d'oliva vergine e potrebbe operare fin dalle prime fasi della malattia.

*Fonte: C Donat-Vargas, H Sandoval-Insausti, JL Peñalvo, MCM Iribas, P Amiano, M Bes-Rastrollo, E Molina-Montes, B Moreno-Franco, A Agudo, C Lasheras Mayo, M Laclaustra, C De La Fuente Arrillaga, MDC Lopez, MJ Sánchez, MA Martínez-Gonzalez Olive oil consumption is associated with a lower risk of cardiovascular disease and stroke" Clin Nutr. 2021 Nov 15;41(1):122-130. doi: 10.1016/j.clnu.2021.11.002. Online ahead of print*