

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## LA DIETA MEDITERRANEA POTREBBE AIUTARE IL CUORE

Noci, nocciole, mandorle e olio extravergine d'oliva non sono solo gli ingredienti di molte ricette tradizionali della cucina mediterranea, ma potrebbero costituire per le persone con elevato rischio cardiovascolare un fattore di miglioramento.

Lo afferma uno studio spagnolo, che ha condotto una sperimentazione coinvolgendo diversi centri del paese. Nello studio sono stati coinvolti 7.447 individui di età compresa tra i 55 e gli 80 anni, ad alto rischio cardiovascolare ma al momento dell'arruolamento senza malattie di questo tipo. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi: a uno era dato regolarmente in regalo olio extravergine d'oliva (circa 1 litro/settimana), a un secondo frutta secca (30 g al giorno tra noci, nocciole e mandorle) mentre ai membri del terzo gruppo venivano regalati piccoli doni non alimentari. A tutti veniva periodicamente fornito un counseling nutrizionale.

Il follow up è durato 4,8 anni. Sono stati rilevati i casi di infarto del miocardio, ictus o morte per cause cardiovascolari. Al termine dello studio sono stati registrati eventi cardiovascolari in 288 partecipanti. Gli hazard ratio sono stati 0,70 per il gruppo dell'olio d'oliva extra vergine (96 eventi), e 0,72 per il gruppo della frutta secca (83 eventi) verso il gruppo di controllo (109 eventi).

Sembra quindi che la dieta mediterranea, a base di olio extravergine di oliva e frutta secca, possa avere un effetto protettivo per le persone che hanno già un rischio cardiovascolare.

*Fonte: Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, D'Elia C, Corella D, Arós F, Gómez-Gracia E, Ruiz-Gutiérrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventós RM, Serra-Majem L, Pintó X, Basora J, Muñoz MA, Sorlí JV, Martínez JA, Martínez-González MA; the PREDIMED Study Investigators. N Engl J Med. 2013 Feb 25. [Epub ahead of print]*