

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LE NOCI, PROTEGGENDO L'ENDOTELIO, CONTRASTANO LA MALATTIA CORONARICA

Le noci se mangiate regolarmente possono avere un effetto preventivo sulla patologia coronarica (CAD) poiché abbassano la colesterolemia. Studi epidemiologici hanno constatato che la CAD è associata ad una disfunzione endoteliale ed è contrastata da antiossidanti e acidi grassi omega-3 del pesce, le noci riducono il colesterolo plasmatico e sono ricche in antiossidanti e acido α -linolenico un acido grasso omega-3 delle piante. Per verificare se le noci possono rendere reversibili le disfunzioni endoteliali si sono considerati 21 soggetti con ipercolesterolemia che, con disegno cross over, hanno effettuato per un mese una dieta mediterranea a basso contenuto di colesterolo e una dieta simile dove le noci sostituivano il 32% di energia proveniente da acidi monoinsaturi. Nei 18 soggetti che completarono lo studio, la dieta con noci migliorava significativamente ($p < 0,05$) sia la vasodilatazione endotelio-correlata che la riduzione delle molecole per l'adesività delle cellule vascolari. Inoltre vi era una riduzione significativa ($p < 0,05$) del colesterolo totale ($-4,4 \pm 7,4\%$) e colesterolo-LDL ($-6,4 \pm 10,0\%$) che correlava con l'incremento in acido α -linolenico e con il contenuto in γ -tocoferolo nelle LDL. Pertanto questa "variante con noci" della dieta mediterranea può favorire la vasodilatazione nei soggetti ipercolesterolemici e questo forse è il meccanismo della cardioprotezione attribuita alle noci.

Fonte:

Ros E, et al. A walnut diet improves endothelial function in hypercholesterolemic subjects: a randomized crossover trial. Circulation. 2004 Apr 6;109:1609-14.