

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PUÒ BASTARE LA DIETA PER ABBASSARE IL COLESTEROLO LDL

La riduzione dei livelli di colesterolo "cattivo" non è un obiettivo impossibile da raggiungere anche senza farmaci. Un gruppo di ricercatori dell'Università del Michigan ha infatti scoperto che bastano pochi incontri con un nutrizionista per migliorare il proprio stile di vita, veder scendere i valori di LDL nel sangue, evitare i farmaci (o l'incremento di dose per chi li sta già prendendo) e spesso anche per perdere peso.

I nuovi risultati, pubblicati in febbraio sul Journal of the American Dietetic Association, vengono da uno studio su 377 tra uomini e donne con ipercolesterolemia, che erano stati inviati a un dietologo. Si sono tenuti in considerazione solo i 219 soggetti su cui è stato possibile verificare gli effetti dell'intervento nutrizionale in termini di avvio di una nuova terapia con farmaci ipocolesterolemizzanti o in termini di incrementi di dosaggio del farmaco già assunto, escludendo quindi i pazienti in cui l'eventuale terapia farmacologica era iniziata o era stata modificata contemporaneamente all'inizio di quella dietetica.

È così emerso che nel 44 per cento dei pazienti sono bastati anche solo due colloqui per indurre modifiche del comportamento alimentare sufficienti a far scendere il livello di colesterolo del 15 per cento rispetto a quello di partenza, se non addirittura riportarlo in un range ottimale.

È legittimo supporre che il margine di miglioramento possa oggi essere superiore poiché, come fanno notare i ricercatori, i dietologi che hanno seguito questi pazienti si sono basati sulle linee guida dell'American Dietetic Association (ADA) il Medical Nutrition Therapy Hyperlipidemia Protocol del 1998, linee che vigevano al momento dell'inizio dei colloqui. Da allora l'ADA ha aggiornato il protocollo sulla base delle più recenti scoperte ed è quindi ipotizzabile che, se gli stessi pazienti fossero curati oggi dai medesimi nutrizionisti, i risultati sarebbero migliori.

"Sappiamo tutti quanto l'alimentazione sia importante per il livello di colesterolo e sappiamo anche che i dietologi sono professionisti specificamente formati per insegnare ai pazienti a fare scelte nutrizionali più corrette e consapevoli. Questo è però il primo studio su scala nazionale a dimostrare che la collaborazione tra paziente e dietologo può essere davvero proficua per entrambi" ha detto Kathy Rhodes, specialista dell'Università del Michigan.

I ricercatori fanno anche notare che oggi le compagnie di assicurazione sanitaria (le mutue private) si stanno accorgendo dell'importanza di quella che viene chiamata terapia nutrizionale, tanto che alcune coprono già le visite dal dietologo, anche se in molti casi questo è previsto solo se c'è già una patologia in atto come diabete o malattie renali. Ciò significa che attualmente le visite ancora quasi sempre a totale carico del paziente. Questo innegabilmente scoraggia quanti potrebbero trarne beneficio, tanto è vero che molti partecipanti allo studio hanno smesso di consultare il dietologo dopo la prima o la seconda visita, nonostante sia noto che per consolidare le modifiche nelle abitudini alimentari ne servirebbero almeno tre o quattro.

Anche nel nostro Paese la disponibilità di un adeguato counseling nutrizionale presso gli ambulatori medici potrebbe ridurre le necessità di prescrizione e migliorare il rapporto costo-efficacia della terapia ipocolesterolemizzante.

Fonte:

Rhodes K. et al. The lipid management nutrition outcomes project: perspectives from a national experience in protocol implementation and nutrition outcomes tracking. J Am Diet Assoc. 2008;108(2):332-9.

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