

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

QUALE EFFETTO DEL COLESTEROLO SULLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Negli Stati Uniti le linee guida del 2010 suggeriscono di limitare l'apporto di colesterolo da origine alimentare a 300 mg/die per le persone in buona salute. Queste linee guida derivano da quelle degli anni Sessanta, quando esistevano meno studi scientifici. Una recente ricerca pubblicata sull'*American journal of clinical nutrition* ha trovato che, alla luce degli studi esistenti ad oggi, non è possibile arrivare a una conclusione sull'effetto del colesterolo sul rischio cardiovascolare.

Sarebbero quindi necessari ulteriori studi per chiarire l'effetto del colesterolo da fonte alimentare.

La ricerca ha selezionato dagli archivi MEDLINE, Cochrane Central e Commonwealth Agricultural Bureau Abstracts gli studi prospettici pubblicati fino al dicembre 2013.

Sono stati utilizzati quaranta studi (17 coorti in 19 studi con 361.923 soggetti e 19 sperimentazioni in 21 studi con 632 soggetti) pubblicati tra il 1979 e il 2013.

Il colesterolo di fonte alimentare non era associato in modo significativo né alle coronaropatie, né all'ictus ischemico né a quello emorragico.

Il colesterolo di origine alimentare aumentava invece in modo significativo il livello di colesterolo nel sangue e il colesterolo LDL, il colesterolo HDL e il rapporto LDL/HDL. Non c'era, invece, associazione con il livello di trigliceridi nel sangue.

Fonte:

Berger, S., Raman, G., Vishwanathan, R., Jacques, P. F., & Johnson, E. J. (2015). Dietary cholesterol and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. The American journal of clinical nutrition, ajcn100305.