

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

QUALITÀ E QUANTITÀ DI CARBOIDRATI E RISCHIO DI MALATTIE CORONARICHE NELLE DONNE E NEGLI UOMINI DEGLI STATI UNITI.

Il rapporto carboidrati-fibra è una misura della qualità dei carboidrati raccomandata; tuttavia, la sua relazione con l'incidenza della malattia coronarica (CHD) non è attualmente nota.

Lo scopo dei ricercatori è stato quello di valutare la relazione tra varie misure di qualità dei carboidrati e l'incidenza della CHD.

I dati sulla dieta e le abitudini dello stile di vita sono stati raccolti in modo prospettico su 75.020 donne e 42.865 uomini che partecipavano allo studio Nurses' Health Study (NHS) e allo studio Health Professionals Follow-Up Study (HPFS) a partire dal 1984 e 1986, rispettivamente, e successivamente ogni 2-4 anni fino al 2012. Tutti i partecipanti all'inizio dello studio non erano affetti da diabete mellito, cancro o malattia cardiovascolare. I modelli di regressione dei rischi proporzionali sono stati usati per valutare la relazione tra le misure dietetiche della qualità dei carboidrati e l'incidenza della malattia coronarica CHD.

Dopo 1.905.047 (NHS) e 921.975 (HPFS) persone valutate negli anni di follow-up, sono stati identificati 7.320 casi di incidenza della malattia coronarica. In modelli adattati per età, comportamenti legati allo stile di vita e variabili dietetiche, il più alto quintile di assunzione di carboidrati non era associato all'incidenza della malattia coronarica (pool-RR = 1,04, IC 95%: 0,96, 1,14, P-trend = 0,31). L'assunzione totale di fibre non era associata al rischio di malattia coronarica (pool-RR = 0,94, IC 95%: 0,85, 1,03, P-trend = 0,72), mentre la fibra di cereali era associata ad un rischio inferiore di incidenza della malattia coronarica (pool-RR = 0,80; IC 95%: 0,74, 0,87; tendenza $P < 0,0001$). In modelli completamente adattati, il rapporto tra carboidrati e fibre totali non era associato all'incidenza della malattia coronarica (pool-RR = 1,04, IC 95%: 0,96, 1,13, tendenza $P = 0,46$). Tuttavia, il rapporto tra carboidrati e fibre di cereali e il rapporto tra amido e fibre di cereali era associato ad un aumento del rischio di malattia coronarica (pool-RR = 1,20, IC 95%: 1,11, 1,29, P-trend $< 0,0001$, e pooled-RR = 1,17; 95% CI: 1,09, 1,27; P-trend $< 0,0001$, rispettivamente).

La fibra alimentare di cereali sembra essere una componente importante della qualità dei carboidrati. Il rapporto tra carboidrati e fibre di cereali e il rapporto tra amido e fibre di cereali, ma non il rapporto carboidrati-fibre, era associato ad un aumentato rischio di incidenza della malattia coronarica. La ricerca futura dovrebbe concentrarsi su come varie misure della qualità dei carboidrati sono associate alla prevenzione della malattia coronarica.

Fonte: AlEssa HB, Cohen R, Malik VS, Adebamowo SN, Rimm EB, Manson JE, Willett WC, Hu FB. "Carbohydrate quality and quantity and risk of coronary heart disease among US women and men." Am J Clin Nutr. 2018 107(2):257-267.

Nota: secondo la [Dott.ssa Barichella](#) bisognerebbe prediligere alimenti integrali, come pasta, pane, ecc. Inoltre consiglia di consumare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura per ridurre il rischio cardiovascolare.