

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

VITA LUNGA E SANA CON I CIBI DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA

La dieta mediterranea, già da tempo nota per i suoi benefici sulla salute, allunga anche la vita.

Lo dimostrano i dati di uno studio recentemente pubblicato sul British Medical Journal nel quale oltre 23.000 persone sane residenti in Grecia sono state seguite per 8 anni e mezzo per determinare l'associazione tra dieta mediterranea e mortalità.

A differenza dei precedenti studi però questo lavoro non prende in esame la dieta mediterranea in generale, ma analizza separatamente 9 gruppi di alimenti (vegetali, legumi, frutta e noci, latticini, cereali, carne e prodotti derivati, pesce, rapporto tra grassi monoinsaturi e saturi e consumo di etanolo), per comprenderne al meglio l'effetto di ciascuno sulla salute.

Inizialmente i ricercatori hanno raccolto informazioni molto dettagliate sulle abitudini alimentari dei partecipanti allo studio e sul loro stile di vita (fumo, attività fisica svolta, eccetera) e per ognuno di loro hanno calcolato il cosiddetto Mediterranean diet score, un indice che serve per valutare sinteticamente l'aderenza alla dieta mediterranea classica. Punteggi più bassi (valore minimo 0) rappresentano una minore conformità, mentre valori più alti (valore massimo 9) indicano un'alimentazione a tutti gli effetti mediterranea. L'uso di questo punteggio ha permesso di osservare che due punti in più sul Mediterranean diet score corrispondono a una riduzione della mortalità generale del 14%.

Per quanto riguarda i singoli gruppi di alimenti analizzati, dallo studio è emerso che un moderato consumo di etanolo è il più importante fattore legato alla riduzione della mortalità. Il classico bicchiere di vino a pasto, molto diffuso nei paesi mediterranei, sarebbe quindi fondamentale per determinare gli effetti benefici di questo regime alimentare, seguito a ruota da un basso consumo di carne e derivati, da un alto consumo di vegetali, di frutta e noci, da un alto rapporto grassi monoinsaturi/grassi saturi (ovvero un consumo abbondante di olio di oliva) e da un alto consumo di legumi.

Cereali e latticini sembrano influenzare solo in misura molto lieve la mortalità, ma probabilmente questo risultato è legato al fatto che le due categorie includono alimenti molto diversi tra loro, che possono avere effetti anche opposti in termini di salute. Anche il contributo del pesce alla variazione della mortalità è minimo, ma il dato rispecchia il basso consumo di prodotti ittici nella popolazione presa in esame.

Da anni la comunità scientifica riconosce i benefici della dieta mediterranea, ma per la prima volta in questo studio si scompone la dieta in tante parti, rappresentate dai diversi gruppi di alimenti, e si mettono in evidenza i veri responsabili dei ben noti benefici di tale tipo di alimentazione.

"L'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale e sugli stili di vita Grana Padano - commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico e coordinatore dell'Osservatorio - mostra con chiarezza come nel nostro Paese l'aderenza alla dieta mediterranea -valutata con un indice del tutto simile a quello usato dai ricercatori greci - sia inversamente proporzionale all'età. Questo è molto preoccupante perchè le attuali generazioni dei trenta-quarantenni - per non parlare dei giovani adulti e dei bambini - rischiano di andare incontro, in assenza di correttivi, ad un drastico aumento della mortalità e ad una altrettanto drastica riduzione dell'aspettativa di vita esente da disabilità.

Anche se i ricercatori greci sottolineano il ruolo del consumo moderato di etanolo nella riduzione della mortalità, non bisogna tuttavia dimenticare che oltre due terzi dell'effetto è da attribuire all'adesione agli altri cardini della dieta mediterranea. È quindi opportuno non creare la falsa illusione che basti bere un bicchiere di vino ai pasti

per disinteressarsi del resto della propria alimentazione. Occorre inoltre fare attenzione al fatto che un consumo di etanolo in eccesso si associa ad un aumento e non ad una riduzione della mortalità: l'indagine 2008 dell'Osservatorio Grana Padano evidenzia che ben il 29% delle donne ed il 19% degli uomini over-50 eccedono la quota massima di etanolo consigliata, corrispondente a 2 bicchieri di vino al giorno (1 bicchiere negli anziani)."

Fonte:

Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study BMJ. 2009;338:b2337

□