

COMUNICATI STAMPA

LA PRESSIONE ALTA SI RIDUCE SIGNIFICATIVAMENTE MANGIANDO GRANA PADANO

(New York 14 maggio 2016) Curarsi mangiando. Dal congresso dell'autorevole American Society of Hypertension in corso in questi giorni a New York la conferma che il cibo può essere la nostra medicina. Nel corso dei lavori è stato presentato e condiviso uno studio che dimostra come una dieta a base di Grana Padano DOP abbia contribuito a ridurre la pressione arteriosa nei soggetti affetti da ipertensione.

Lo studio clinico, realizzato dall'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, guidata dal Dr. Giuseppe Crippa, e dall'Istituto di Scienze degli Alimenti della Nutrizione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, dimostra che 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP, somministrati per 2 mesi, riducono significativamente la pressione alta.

I ricercatori italiani hanno condotto uno studio clinico controllato con placebo in pazienti ipertesi, con lo stesso protocollo che si usa per testare l'efficacia dei farmaci (procedura rarissima per gli alimenti), metodologia che dà risultati altamente attendibili e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale.

Lo studio è stato realizzato inserendo nella dieta giornaliera di 30 pazienti (da 45 a oltre 65 anni, 13 femmine e 17 maschi) 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi in quanto particolarmente ricco di tripeptidi che hanno proprietà ACE-inibitori. Gli stessi pazienti, in ordine casuale, hanno assunto un placebo inattivo, cioè privo di tripeptidi.

Alcuni di questi peptidi (denominati IPP e VPP) hanno un importante effetto biologico in quanto sono in grado d'inibire l'attività di un enzima (enzima di conversione dell'angiotensina o ACE). Questo enzima è cruciale nella cura dell'ipertensione e i farmaci più diffusi per il suo trattamento agiscono proprio attraverso questo meccanismo (ACE-Inibitori come il ramipril, l'enalapril ecc).

“Sono infatti questi frammenti proteici che si sviluppano nella fermentazione del latte ad opera del Lactobacillus helveticus che inibiscono l'enzima che fa aumentare la pressione arteriosa producendo la conversione dell'angiotensina -racconta il Dott. Crippa- queste molecole raggiungono la massima concentrazione nel Grana Padano stagionato 12 mesi, quello che troviamo a disposizione sul mercato e che noi abbiamo somministrato ai pazienti che non erano riusciti a stabilizzare la loro pressione arteriosa nei 3 mesi precedenti. Al momento dell'inizio della ricerca in tutti i pazienti la pressione era maggiore 140 mmHg per la sistolica e/o maggiore di 90 per la diastolica. Dopo 2 mesi di trattamento con Grana Padano i livelli pressori si sono ridotti in modo significativo (- 6 mmHg per la pressione sistolica e - 5 mmHg per la pressione diastolica) e, nella maggior parte dei pazienti, la pressione si è normalizzata.

Nel rispetto del disciplinare DOP il Grana Padano non può essere commercializzato con una stagionatura inferiore a 9 mesi, e quello che normalmente si trova sul mercato ha in media 12 mesi, proprio il momento in cui i peptidi antipertensivi raggiungono il picco. Dopo tale periodo, procedendo con la stagionatura, la concentrazione di queste molecole antipertensive via via diminuisce.

Continua il Dott. Crippa: *“È ragionevole pensare che l'effetto antipertensivo ottenuto con il Grana Padano DOP non sia facilmente estendibile ad altri tipi di formaggio perché la specie dei lattobacilli utilizzati, il tipo di caseificazione, la durata e le caratteristiche dell'invecchiamento del Grana Padano sono del tutto particolari e non facilmente riproducibili.”*

L'effetto del Grana Padano (quale prodotto funzionale) dimostrato da questa ricerca è stato raggiunto nonostante il contenuto di sale, grassi e colesterolo, elementi che in passato hanno portato molti a considerare il formaggio come nemico della salute. In realtà in 30 grammi di Grana Padano, la dose giornaliera data ai pazienti ipertesi, c'è molto meno sodio che in una rosetta di pane e enormemente meno che in una pizza.

I lipidi del Grana Padano sono per il 28% monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e per il 4% polinsaturi, quelli che contengono omega 3. Oltre a ciò i grassi del latte, secreti dalla mammella della vacca, sono rivestiti da alcuni strati di lipo-proteine bioattive con proprietà importanti come per esempio la riduzione di grassi ossidati (quelli più dannosi per la salute delle arterie) e la protezione da infezioni.

In 30 grammi di Grana Padano si trovano 32 mg di colesterolo, una quantità veramente modesta rispetto a 220 mg che rappresentano il livello medio giornaliero consigliato per un adulto.

"Nei pazienti che hanno partecipato allo studio non si è osservata alcuna modificazione - Afferma il Dott. Crippa- nei valori di colesterolo totale e HDL, trigliceridi, glicemia, sodiemia e potassiemia, e cosa sempre interessante non si è modificato il BMI, cioè non sono ingrassati. Lo studio dimostra che il Grana Padano svolge un'attività nutraceutica contro l'ipertensione senza modificare altri valori importanti per la salute, è quindi lecito pensare, come molti altri studi hanno evidenziato, che il grasso di latte e derivati non sia gravato da quel rischio cardiovascolare tipico di altri grassi d'origine animale".

Link per l'abstract originale dello studio pubblicato su JASH:

[http://www.ashjournal.com/article/S1933-1711\(16\)30017-1/fulltext](http://www.ashjournal.com/article/S1933-1711(16)30017-1/fulltext)

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 - 340 7773887

e-mail: m.fanini@oschealthcare.com

sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>

Coordinamento Ufficio Stampa

Mirella Parmeggiani

Mob. 335 7835097

e-mail: M.Parmeggiani@granapadano.com