

► CURARSI A TAVOLA

La dieta allunga la vita, ma servono 12 anni

Uno studio condotto ad Harvard ha dimostrato che cambiare alimentazione può, nel tempo, diminuire il rischio di mortalità. Mangiando cereali integrali, vegetali, frutta e pesce si riduce la percentuale di morte per malattie cardiovascolari e tumorali

di **UMBERTO TIRELLI**



■ La relazione che esiste tra le modifiche nella qualità della dieta nel tempo e il rischio di mortalità, sia per malattie cardiache sia per cancro, è stata oggetto di diversi studi nel tempo. Un importante studio condotto da ricercatori di Harvard negli Stati Uniti, pubblicato il 13 luglio 2017 sul *New England Journal of Medicine*, ha valutato questo importante aspetto, cioè se una modifica nella qualità della dieta possa impattare sulla mortalità associata alle malattie.

I ricercatori americani hanno utilizzato i dati provenienti dal cosiddetto *Nurses' health study*, uno studio prospettico iniziato nel 1976 che ha arruolato 12.700 infermiere americane, che a quel tempo avevano 30-55 anni di età, e dall'*Health professionals follow-up study*, uno studio prospettico iniziato nel 1986 che ha coinvolto 51.529 professionisti della salute americani, che avevano 40-75 anni di età.

All'inizio dello studio, e ogni due anni durante il *follow up*, sono stati inviati questionari ai partecipanti per valutare le informazioni mediche e di stile di vita, in particolare sulla dieta, nel tempo successivo all'introduzione nello studio. In entrambi gli studi le percentuali di *follow up* valutate risultavano il 90% in tutte e due le coorti studiate, un dato veramente eccezionale, che dimostra la qualità dei dati che sono poi stati riportati. Sono stati ovviamente esclusi i partecipanti che avevano una storia di malattia cardiovascolare o di cancro all'introduzione nello studio o prima del 1998.

Nello studio sono state riscontrate consistenti associazioni tra il miglioramento della qualità della dieta avvenuta in 12 anni valutata con metodi particolari, come anche la dieta mediterranea, e la riduzione del rischio di morte nei successivi 12 anni. Il rischio di morte per ogni causa era significativamente diminuito dal 9 al 14% tra i partecipanti allo studio che avevano mantenuto una dieta di alta qualità, nei confronti di coloro

che avevano invece avuto una percentuale di bassa qualità della loro dieta nel tempo. Il gruppo di cibi che hanno contribuito più degli altri al miglioramento della qualità della dieta sono stati cereali integrali, vegetali, frutta, pesce e acidi grassi. In particolare, il miglioramento della percentuale di morte era soprattutto proveniente da cause cardiovascolari e con meno consistenza per cause associate al cancro.

In conclusione, questo studio dimostra in maniera inequivocabile che il miglioramento della qualità della dieta - in particolare avvicinandola il più possibile alla dieta mediterranea, cioè ricca in vegetali, frutta e pesce - dopo 12 anni è associato in maniera consistente alla diminuzione del rischio di morte, sia per cause cardiovascolari sia per cause associate ai tumori. La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari diffusi in alcuni Paesi del bacino mediterraneo, come l'Italia, la Spagna, la Grecia e il Marocco, che si basa su alimenti tradizionalmente consumati in questi

Paesi in una proporzione che privilegia cereali, frutta, verdura, semi, olio di oliva (grasso insaturo) rispetto a un più raro uso di carni rosse e grassi animali (grassi saturi), mentre presenta un consumo moderato di pesce, carni bianche (pollame), legumi, uova, latticini, vino rosso, dolci.

Alcuni studi, ampiamente accettati dalla comunità scientifica, hanno provato che in queste aree geografiche, nei primi anni Sessanta, l'aspettativa di vita era tra le più alte del mondo; al contrario, l'incidenza di malattie come le cardiopatie e i tumori erano invece tra le più basse. Questo avveniva nonostante l'elevata abitudine al fumo, il livello socio-economico basso e la scarsità di assistenza sanitaria in quel luogo e in quel contesto storico. Nello studio di Harvard, condotto in contesti geografici ed economici differenti, utilizzando una dieta con le stesse caratteristiche è stata osservata ugualmente una minore frequenza di malattie croniche, in particolare cardiovascolari e tumorali.

www.umbertotirelli.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Abbattimento delle patologie gravi dal 9 al 14% in chi si è nutrito meglio

Il cibo dei Paesi mediterranei rimane l'ideale per stare in salute

LO STUDIO

PUBBLICAZIONE

I ricercatori hanno pubblicato il 13 luglio scorso uno studio sul *New England Journal of Medicine*, riguardante la relazione tra dieta e malattie.

METODO

Sono stati utilizzati i dati di due ricerche su gruppi di diverse età, valutando nel tempo lo stile di vita, in particolare la dieta, e le informazioni mediche.

RISULTATI

È stata riscontrata una riduzione del rischio di morte dal 9 al 14% tra coloro che avevano seguito un'alimentazione di alta qualità, rispetto a quelli che avevano adottato una dieta meno sana. Tra i cibi più efficaci i cereali, la frutta e le verdure.



CIBO SALVAVITA Una tavola imbandita di prodotti tipici della dieta mediterranea, diffusa in Paesi come l'Italia, la Spagna, la Grecia e il Marocco

