

Dieta mediterranea e minor rischio di patologie cardiovascolari

LUNEDÌ 04 GIUGNO 2012 10:33

SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



Uno studio spagnolo svolto da un gruppo di ricercatori del dipartimento di Fisiopatologia della nutrizione dell'Università di Barcellona in Spagna ha evidenziato che seguire un' alimentazione secondo i principi della dieta mediterranea (MD) riduce il rischio di malattia coronarica. Tuttavia, i meccanismi molecolari coinvolti non sono pienamente compresi. Lo scopo di questo studio era di confrontare gli effetti della dieta mediterranea con quelli di una dieta a basso contenuto di grassi riguardo la presenza in circolo di sostanze infiammatorie coinvolte nell' aterogenesi.

Allo studio hanno partecipato 516 persone, divise in tre gruppi.

Il primo gruppo ha seguito una dieta mediterranea integrata con olio di oliva vergine, il secondo la stessa dieta ma integrata con frutta secca, mentre il terzo gruppo ha seguito una dieta scarsa di grassi. Dopo 1 anno sui partecipanti allo studio sono state eseguite delle analisi per valutare le concentrazioni plasmatiche delle sostanze infiammatorie, note per essere coinvolte nei meccanismi di danno cardiovascolare, in particolare la molecola di adesione intercellulare-1 (ICAM-1), l'interleuchina IL-6 e 2 recettori delTNF (Tumor necrosis factor). E' risultato che i 2 gruppi della dieta mediterranea avevano minori concentrazioni plasmatiche di IL-6 e dei recettori per il TNF, mentre le concentrazioni di ICAM-1 e dei recettori TNFR erano aumentate nel gruppo della dieta povera di grassi.

Questo studio suggerisce quindi che seguire la dieta mediterranea riducendo le concentrazioni plasmatiche del recettore TNF particolarmente coinvolto nei pazienti ad alto rischio cardiovascolare, riduce le patologie a carico del sistema cardiovascolare

Da The Journal of Nutrition June 1, 2012