

STRATEGIE DIETETICHE PER LA PREVENZIONE DELL'ATEROSCLEROSI

Si annuncia una rivoluzione <<copernicana>> nelle strategie dietetiche per la prevenzione delle malattie cardiovascolari

Le linee guida dietologiche approvate dall'*American Heart Association*, la più alta autorità mondiale in campo cardiologico, volte alla prevenzione delle malattie cardio-vascolari, sono incentrate essenzialmente sulla riduzione del livello del colesterolo, sono cioè <<colesterolo-centriche>>, secondo due livelli di intervento.

Un primo livello, rivolto alla popolazione generale, prevede (nel tentativo di portare il livello di colesterolo totale a 180-200 mg/dl), che tutti gli individui, a partire dai due anni di età, non assumano una quantità di grassi superiore al 30% delle calorie totali giornaliere (con un 10% di grassi saturi, un 7-8% di grassi insaturi, in parte derivanti dal pesce, e la restante percentuale di grassi monoinsaturi) e che l'assunzione del colesterolo non superi i 300 mg al giorno negli adulti e i 100 mg per 1000 Kcal nei bambini.

Un secondo livello, rivolto a chi già presenta una patologia cardiovascolare, prevede un'ulteriore riduzione di assunzione di grassi saturi, non superiore al 7% delle Kcal giornaliere, e di colesterolo, non superiore ai 200 mg al giorno, nel tentativo di raggiungere un tasso di colesterolo-LDL ematico al di sotto dei 130 mg/dl.

E' evidente la difficoltà di impostare e seguire un regime alimentare così rigido e complicato nella sua costruzione, confermata dalla scarsa adesione di cui gode.

A tale impostazione dietetica, che pone ossessivamente il colesterolo al centro delle raccomandazioni alimentari, se ne va contrapponendo un'altra più umana, più facile da comprendere e da attuare, che, per di più, ha dimostrato di ottenere migliori risultati nel rallentare la progressione di una patologia cardiovascolare già in atto.

Una specie di rivoluzione copernicana, simile a quella di Niccolò Copernico (1473-1543), famoso astronomo polacco, che portò all'affermazione della teoria *eliocentrica* (il Sole al centro del Sistema solare) in contrapposizione al *geocentrismo* (la Terra al centro del sistema solare) allora imperante

I dati emersi dal *Lyon Diet Heart Study*, un'indagine condotta da ricercatori francesi, che aveva come obiettivo di confrontare in pazienti che avevano già superato un infarto la capacità di ridurre il ripetersi di un evento cardiaco sostituendo la dieta di primo livello proposta dall'*American Heart Association* con una dieta tipo mediterraneo, hanno evidenziato che nel gruppo <<mediterraneo>> si sono verificati solo 14 nuovi infarti, contro i 44 del gruppo di controllo, con una riduzione di tutti gli eventi collegati a una progressione della patologia cardiovascolare (angina instabile, ictus, scompenso cardiaco, embolia polmonare e periferica) tra il 50 e il 70%.

E' stato ritenuto plausibile attribuire tali stupefacenti risultati all'intervento dietetico, essendo rimasti i profili di rischio e le terapie del tutto simili nei due gruppi. Facendo i calcoli è risultato che la dieta di tipo mediterraneo conteneva in media il 30% di grassi e 203 mg di colesterolo: una quantità di lipidi non dissimile da quella raccomandata per il

secondo livello consigliata dalla *American Heart Association*. Ma è la qualità dei lipidi introdotti che è diversa.

Sta emergendo, quindi, il concetto dei cosiddetti *nutrienti positivi* la cui carenza nell'alimentazione gioca un ruolo altrettanto importante dei *nutrienti negativi*, finora quasi unicamente considerati nella prevenzione del rischio cardiovascolare.

Con questo studio è stato dimostrato che nell'impostazione di una dieta protettiva dalle patologie cardiovascolari, è sì importante la riduzione del colesterolo, ma è altrettanto importante il ruolo di altri elementi, ancora non del tutto noti, che attivano meccanismi protettivi sinergici di cui certamente è ricca la dieta mediterranea.

A conferma dei nuovi concetti dietetici e dell'aria di liberalità che sta pervadendo le diete <<salva-cuore>> nell'ultimo *meeting* dell'*American College of Cardiologists* tenutosi a Chicago, sono stati <<sdoganati>>, proprio da parte di alcuni cardiologi americani, due cibi finora temuti per il loro effetto ingrassante e pro-colesterolo: le uova (anche uno o due al giorno) ricchi di preziosi principi nutritivi; e il cioccolato fondente, considerato addirittura un vero toccasana, purchè in quantità limitata.

Una buona notizia, quindi: il cibo degli Dei per eccellenza, si propone come un alimento potenzialmente in grado di esercitare un effetto protettivo nell'uomo, migliorando significativamente la funzionalità cardiovascolare, riducendo l'aggregazione piastrinica, lo stress ossidativo, la pressione sanguigna, i mediatori dell'infiammazione, della resistenza insulinica, migliorando la funzione endoteliale (con un'aumentata vasodilatazione e un incremento cronico della produzione di ossido nitrico), un aumento dei livelli di colesterolo HDL.

I semi di cacao hanno un elevato contenuto di una molecola bioattiva (l'epicatechina) un flavonoide (presente in diversi quantitativi anche nel tè, nel vino e in alcuni tipi di frutta e verdura) che rendono il cioccolato uno degli alimenti con maggiori proprietà antiossidanti. Sono stati anche riconosciuti al cioccolato dei requisiti psicosensoriali: al ruolo tonificante contribuiscono, oltre alle *teobromina* (1) (un alcaloide imparentato con la caffeina), alcune sostanze chimiche capaci di interferire positivamente sui neurotrasmettitori cerebrali, influenzando l'umore e il senso di gratificazione dei consumatori.

È l'alimento con più alto contenuto di flavonoidi (pigmenti vegetali gialli, rossi e blu molto importanti come sistema di ossidoriduzione, accettori di idrogeno) un gruppo eterogeneo di molecole antiossidanti. Più la cioccolata è amara più alta è la concentrazione di cacao e quindi di flavonoidi. Bocciano invece il cioccolato al latte, poiché il latte annulla le qualità antiossidanti del cioccolato.

Anche per il cioccolato, come per qualsiasi altra sostanza, è la <<dose che fa il veleno>>. Pur essendo un alimento <<grasso>> non tende ad alzare il tasso di colesterolo in quanto, l'acido stearico, il grasso presente in maggiore quantità, è relativamente neutro in tal senso. Anzi contiene *fitosteroli*, steroli vegetali, che hanno un effetto competitivo sui recettori con il colesterolo fornito dagli alimenti di origine animale, riducendone l'assorbimento.