

## Alimentazione

**La chiave**  
Fondamentali  
le fibre  
e gli antiossidanti

Ogni anno 17,9 milioni di persone nel mondo muoiono di malattie cardiovascolari. Le diete non salutari sono uno dei principali fattori di rischio per queste patologie. Al contrario, come riporta la letteratura scientifica, sembrano essere protettive per il cuore le diete ricche di frutta, verdura, noci, legumi e pesce. «La maggior parte di questi alimenti è accomunato da due elementi: fibre, il nutrimento preferito dai batteri amici dell'intestino, e antiossidanti. La loro azione aiuta a regolare i

livelli di zucchero nel sangue e della pressione, a ridurre l'infiammazione cronica di basso grado, a rafforzare il sistema immunitario, a proteggere da alcuni tipi di cancro», precisa Erzegovesi. «Sono, invece, privi sia di fibre sia di antiossidanti i latticini. Alcuni dati ne motivano il loro effetto protettivo sulla base della ricchezza di calcio, ma servono ulteriori ricerche per capire, per esempio, i giusti dosaggi giornalieri di latte e latticini».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Uno studio indica che un consumo insufficiente di frutta, verdura, noci, legumi, pesce e latticini (con prudenza) sembra associato a un maggior rischio di malattie cardiovascolari

# Sei alimenti che fanno bene al cuore

di **Anna Fregonara**

**I**l consumo insufficiente di sei categorie di alimenti - frutta, verdura, noci, legumi, pesce e latticini - sembra associato a un maggior rischio di malattie cardiovascolari, compresi infarti e ictus.

### Il punteggio «Pure»

Per giungere a questa conclusione, si legge sull'*European Heart Journal*, gli studiosi hanno sviluppato un «punteggio di dieta sana», ricavato a partire dal grande studio di coorte Prospective Urban Rural Epidemiology (*Pure*), che raccomanda: ogni giorno 2-3 porzioni di frutta, 2-3 porzioni di verdura, 1 manciata di noci, 2 porzioni di latticini; ogni settimana 3-4 porzioni di legumi, 2-3 porzioni di pesce. Hanno poi applicato questo punteggio in cinque altri studi, su un totale di 245 mila persone in 80 Paesi.

I risultati hanno mostrato che chi consuma una quantità maggiore di frutta, verdura, noci, legumi e una moderata quantità di pesce e latticini



**L'esperto risponde**  
alle domande dei lettori sull'argomento all'indirizzo [forum.corriere.it/nutrizione](http://forum.corriere.it/nutrizione)

avrebbe un minor rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità. In particolare, le persone con un punteggio *Pure* superiore del 20 per cento presentavano un rischio di eventi maggiori cardiovascolari inferiori del 6 per cento e un rischio di morte nello stesso periodo inferiore dell'8 per cento.

Associazioni simili sono state riscontrate con l'inclusione di 1 porzione al giorno di cereali integrali e 1 porzione al giorno di carne non lavorata. Secondo gli autori, la chiave per una dieta sana è probabilmente quella che in-

clude diversi alimenti con moderazione piuttosto che limitare l'assunzione a un certo numero di categorie di cibi.

### Varietà

«È giusto enfatizzare il valore della varietà alimentare: è l'unica variabile che garantisce l'apporto dei nutrienti che già conosciamo, ma anche di possibili nutrienti benefici che ancora non conosciamo», spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari. «Lo studio non si focalizza sul concetto "diminuite i



cibi che fanno male», ma incoraggia un approccio tipo «aumentate quelli che fanno bene».

Infatti, il punteggio di dieta sana *Pure* include alimenti - frutta, verdura, legumi, noci e pesce - che già fanno parte di

La chiave per una dieta sana è comunque sempre quella della variabilità, privilegiando però alcuni alimenti

altri punteggi dietetici usati per indagare la relazione salute-cuore, ma comprende anche un alimento che gli altri non hanno: i latticini interi, ritenuti oggi in grado di aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e che invece, secondo i ricercatori, potrebbero avere effetti neutri o benefici.

### Cautela

«Nello studio la loro definizione è troppo ampia, include tutti i prodotti lattiero-caseari, come latte, yogurt e formaggio, e le bevande di soia fortificate.

«È diverso, in termini di contenuto di nutrienti e di grassi saturi, mangiare 40 grammi di formaggio fresco o 40 grammi di formaggio stagionato», prosegue l'esperto.

«È bene, in attesa di altre ricerche, rimanere cauti circa il consumo di quantità troppo generose di alimenti ricchi di grassi saturi e quindi, oltre ai latticini, di carni rosse e lavorate e di uova intere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Smart Tips

di **Eliana Liotta**

### I CIBI SALUTARI LO SONO ANCHE PER LA TERRA

**I**l cibo sostenibile è lo stesso che potrebbe assicurare una vita più lunga e più sana.

Secondo una nuova indagine dell'Università di Harvard la tavola rispettosa dell'ambiente potrebbe ridurre di un quarto il rischio di morte per ictus, cancro, malattie neurodegenerative e altre patologie croniche.

I dati sono stati presentati a Nutrition 2023 della Società americana di nutrizione.

I ricercatori hanno analizzato studi precedenti che avevano monitorato le diete di 100 mila persone in 30 anni e hanno notato che quanti seguivano un'alimentazione con una forte base vegetale avevano il 25 per cento in meno di probabilità di morire.

● **I CIBI SMART** Gli scienziati di Harvard hanno sviluppato un indice, Planetary Health Diet Index, per assegnare punteggi ai cibi, tenendo conto delle prove esistenti sulla correlazione di ciascuno sia con la salute sia con l'impatto ambientale, dall'uso di acqua e suolo alle emissioni di gas climalteranti. In cima alla classifica sventano i protagonisti della dieta mediterranea: cereali integrali, frutta fresca e secca, verdure, legumi e olio extravergine.

● **LA CARNE** È stato calcolato che le emissioni di gas a effetto serra legate al sistema alimentare scenderebbero del 70% entro il 2050, nell'ipotesi che l'umanità rinunciasse a ogni tipo di fonte animale (secondo un rapporto del 2016 su *Proceedings of National Academy of Sciences*). Ma gli esperti di clima e di nutrizione concordano sul fatto che non sia necessario rinunciare del tutto alla carne: il problema sono gli eccessi.

● **LA DIETA AMERICANA** La Terra non riuscirebbe a sostenere per otto miliardi di abitanti consumi simili a quelli degli Stati Uniti, dove si mangia in media quasi sei volte e mezzo la quantità raccomandata di manzo o agnello. Le tavole mondiali già ora influiscono per un terzo circa sul riscaldamento globale e il peso maggiore viene dagli allevamenti (*Nature Food*, 2021). Tra l'altro, gli epidemiologi concordano sul rischio maggiore di sviluppare problemi cardiovascolari e altre patologie in chi esagera con carne rossa e salumi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La revisione è di **Stefania Ruggeri**, prima ricercatrice del Crea (Centro di ricerca alimenti e nutrizione)

## IL LATO OSCURO D'ITALIA



Perché tante stragi e delitti in Italia rimangono impuniti? Un appassionato reportage giornalistico tra anomalie, depistaggi e buchi neri che parte dallo sbarco degli americani in Sicilia nel 1943 per arrivare ai giorni nostri, passando per le bombe degli anni Settanta e la strategia della tensione: da Portella della Ginestra a via Fani, dall'Italicus all'arresto di Matteo Messina Denaro. Una storia, alternativa e potente, del lato oscuro del Paese.



in **libreria**

S

**SOLFERINO**