

LA QUALITA' DEI GRASSI RIDUCE IL TASSO DI MORTALITA'

American Heart Association Rapid Access Journal Report

January 20, 2016 Categories: HYPERLINK "<http://newsroom.heart.org/news/news?c=856>" Heart News

Mangiare grassi più salutari potrebbe salvare più di 1 milione di vite nel mondo da morte per malattie cardiache.

Carboidrati semplici e grassi saturi dovrebbero essere sostituiti da oli vegetali più salutari nei confronti del nostro corpo

Embargoed until 3 p.m. CT / 4 p.m. ET, Wednesday, Jan. 20, 2016

Abbiamo dimostrato che potrebbe esserci un maggiore impatto positivo nei confronti delle morti per malattie cardio-vascolari, in particolare attacchi cardiaci, se venisse data maggiore priorità all'aumento di consumo di grassi polinsaturi in sostituzione dei grassi saturi e carboidrati semplici. Questo hanno evidenziato nei loro studi Dariush Mozaffarian, M.D., Dr.P.H., rettore di Tufts Friedman School of Nutrition Science & Policy a Boston; i carboidrati semplici si trovano nei dolci e bevande e contengono alte quantità di amido altamente disponibile o zucchero e con basse qualità nutrizionali.

Asserisce inoltre che tale studio fornisce per la prima volta un rigoroso confronto della gravità dovuta ad un insufficiente apporto di grassi polinsaturi, sostituiti da grassi saturi, nei confronti delle malattie cardiache a livello globale.

I grassi polinsaturi possono aiutare a ridurre il colesterolo LDL ematico abbassando il rischio di attacchi di cuore e malattie. Oli ricchi in grassi polinsaturi forniscono grassi essenziali necessari al proprio corpo come gli acidi grassi a catena lunga.

MA QUALI ALIMENTI CONTENGONO TALI GRASSI SALUTARI?

SEMI DI SOIA

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

OLIO DI MAIS

TOFU

NOCCIOLE

SEMI A GUSCIO

PESCI GRASSI COME IL SALMONE, SGOMBRO, ARINGA E TROTA

La ricerca si è svolta sotto il patrocinio del "2010 Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study" parzialmente sponsorizzato da "Bill and Melinda Gates Foundation" e "National Heart, Lung and Blood Institute of the National Institutes of Health"