

Fonte dati Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2015) 25, 569e574 S. Eguaras ^{a,b}, E. Toledo

LA DIETA MEDITERRANEA COMBATTE IL GRASSO VISCERALE?

L'eccesso di grasso viscerale è direttamente correlato con malattie cardiovascolari, anche per stati di solo sovrappeso, principalmente a causa del grasso viscerale. Il gruppo di studio ha valutato l'efficacia in prevenzione primaria della DIETA MEDITERRANEA con olio extra vergine di oliva o frutta in guscio rispetto ad una dieta a basso contenuto di grassi, nei confronti del rischio cardio-vascolare: studio PREDIMED.

Lo studio di 7 anni, partito nel 2003 ha confrontato le seguenti diete:

- 1) Dieta Mediterranea con EVO
- 2) Dieta Mediterranea con frutta secca
- 3) Dieta di controllo a basso tenore di grassi

TUTTI I PARTECIPANTI ERANO AD ALTO RISCHIO CARDIOVASCOALRE, con diabete tipo 2 o 3 fattori di rischio, ma che non avevano ancora manifestato malattie; 7447 partecipanti:

- 1) 43% uomini di 55-80 anni
- 2) 57% Donne di 60-80 anni

Il fattore di valutazione di rischio considera la comparsa di INFARTO DEL MIOCARDIO, ICTUS O MORTE; sono stati rilevati nello studio 288 incidenti.

CONCLUSIONI

Utilizzando i valori di rischio standard per circonferenza vita non sono state rilevate associazioni negative tra circonferenza vita e aumento del rischio MA considerando percentili di riferimento più alti, 90° p:

- 1) >112 cm donne
- 2) >115cm uomini

La probabilità di sviluppare malattie cardio-vascolari il valore di rischio risulta rispettivamente:

- 1) 1.96 nel gruppo con dieta a basso contenuto lipidico
- 2) 0.97 nel gruppo soggetto a dieta mediterranea

I cui valori diminuiscono in seguito a successive correzioni: quindi il rischio diminuisce conseguenzialmente.

QUINDI LA DIETA MEDITERRANEA CONTRASTA GLI EFFETTI DELETERI DELL'ADIPOSITÀ ADDOMINALE NEI CONFRONTI DELLE MALATTIE CARDIO-VASCOLARI, SPECIE NEI CASI DI FORTE ADIPOSITÀ ADDOMINALE.