

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1390 di mercoledì 11 gennaio 2006

MENO CALORIE "VUOTE" MANTENGONO GIOVANE IL CUORE

Uno studio dell' Istituto Superiore di Sanità mostra per la prima volta nell'uomo gli effetti della dieta ipocalorica sull'invecchiamento del cuore.

Pubblicità

Mangiare meno calorie "vuote" (quelle cioè prive di vitamine e sali minerali) mantiene giovane il cuore. Più precisamente, un'alimentazione a basso contenuto calorico, ma con il giusto apporto di tutti i nutrienti essenziali, rallenta nell'uomo l'invecchiamento del cuore. È questo quanto emerge da uno studio progettato e coordinato da Luigi Fontana, ricercatore presso il Dipartimento di Sanità Alimentare ed Animale dell'Istituto Superiore di Sanità e presso il Centro di Nutrizione Umana della Washington University School of Medicine (St. Louis, Missouri, USA).

Lo studio, condotto nell'ambito di un progetto di collaborazione internazionale tra Italia e USA e apparso oggi su PubMed (Il servizio della National Library of Medicine statunitense che racchiude oltre 16 milioni di pubblicazioni dal 1950), verrà pubblicato il prossimo 17 gennaio sul Journal of American College of Cardiology.

"Questo studio a lungo termine, e in diretta collaborazione con gli Stati Uniti, si iscrive nel quadro degli studi diretti alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e nei quali l'Istituto è tradizionalmente impegnato" - afferma Enrico Garaci presidente dell'ISS - "Verificare e osservare nell'uomo, per la prima volta, gli effetti della restrizione calorica e della "qualità" nutritiva delle calorie della nostra dieta ci permette di avere molte informazioni sia sul fronte della fisiologia dell'invecchiamento che sul fronte della prevenzione primaria di molte malattie tipiche del nostro tempo e della nostra società. Questi risultati, che ci premiano a livello internazionale, ci incoraggiano a continuare su questa strada e ad ampliare, in un futuro prossimo, questo settore di studio".

I ricercatori hanno preso in esame 25 volontari sani che, nella convinzione di poter vivere più a lungo e sani, per circa 7 anni hanno praticato (e praticano tuttora) una dieta ipocalorica (in media 1700 calorie al dì), ma ricca di proteine (1.8 g/Kg/die) e di tutte le vitamine, i sali minerali e i micronutrienti essenziali. Il gruppo di controllo era costituito da altrettanti individui praticanti una tipica dieta occidentale, ricca di cibi raffinati e processati: all'incirca 2.500 calorie al giorno, di cui il 17% fornito dalle proteine, il 52% dai carboidrati e il 31% dai grassi. La dose quotidiana di sale era inferiore nel primo gruppo (circa 2.6 grammi vs 3.4 grammi nel gruppo di controllo). Nessuno dei soggetti partecipanti allo studio fumava, assumeva anti-ipertensivi o farmaci per abbassare la quantità di lipidi nel sangue o risultava affetto da malattie croniche.

Che le diete ipocaloriche allungassero anche del 50% la vita negli animali da esperimento era cosa ben nota. Nulla tuttavia si sapeva sinora sull'effetto di un'alimentazione a basso contenuto calorico, ma con il giusto apporto dei nutrienti essenziali, nel rallentare l'invecchiamento dell'organismo umano e del cuore in particolare, un organo importantissimo, che purtroppo invecchia con il passare degli anni, diventando più rigido e meno efficiente, indipendentemente dalla presenza di malattie cronico-degenerative. Lo studio condotto alla Washington University di St. Louis dimostra, invece, nell'uomo per la prima volta che, mangiando meno calorie "vuote" (quelle cioè prive di vitamine e sali minerali), è possibile rallentare il fisiologico invecchiamento del tessuto cardiaco anche nell'uomo.

"Il cuore di chi pratica un regime equilibrato di restrizione calorica (CR) è più giovane, elastico ed efficiente di quello di persone che seguono una tipica dieta occidentale caratterizzata da un elevato apporto calorico" - afferma Fontana - "La cinetica di rilasciamento del ventricolo sinistro, un noto marcatore d'invecchiamento primario, nei soggetti che mangiano meno calorie vuote, ma più cibi ricchi di nutrienti, è paragonabile a quello di un soggetto più giovane di almeno 10-15 anni". "Questi dati

sono eccitanti" - continua il ricercatore - "poiché se il cuore di queste persone è più giovane ed efficiente, molto probabilmente anche gli altri tessuti lo sono. Purtroppo per altri organi cardine come il cervello non abbiamo ancora strumenti diagnostici in grado di darci una stima della loro età biologica". I meccanismi che spiegano questo legame di causa-effetto tra la restrizione calorica e la longevità non sono ancora del tutto chiari, ma "questo studio in particolare", prosegue Fontana, "ci ha permesso di osservare come la restrizione calorica eserciti un effetto benefico nel ridurre i livelli d'infiammazione e di fibrosi, fattori che se non controllati determinano a lungo andare un accelerato irrigidimento del tessuto miocardico, che diventa poco funzionale ed economicamente inefficiente".

Mangiar meno e meglio, dunque, favorisce la longevità, aiutando oltretutto ad invecchiare in salute. Attenzione però: "la restrizione calorica", conclude Fontana, "deve essere associata ad una dieta bilanciata e ricca di nutrienti, oltre che ad una regolare attività fisica, perché ridurre le calorie mangiando male causa gravi malattie ed accelera l'invecchiamento. Non serve a nulla, quindi, mangiare metà hamburger o mezzo cartone di patatine fritte, né bere mezza lattina di una delle tante bevande zuccherate in commercio. Meglio preferire ai cibi industriali raffinati e particolarmente elaborati, quelli naturali e meno processati quali verdure, cereali integrali, legumi, pesce, olio di oliva e frutta: gli alimenti cardine, insomma, della nostra Dieta Mediterranea".

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it