Consumo di legumi e rischio di cardiopatia ischemica

Data 26 novembre 2001
Categoria cardiovascolare

Diversi studi randomizzati e controllati hanno dimostrato che l'aggiunta alla dieta di proteine della soia e di fibre riduce i livelli sierici di colesterolo. Pertanto il consumo di legumi, che sono ricchi di proteine vegetali e di fibre idrosolubili, potrebbe comportare una riduzione del rischio di cardiopatia coronarica. Per valutare ciò sono stati utilizzati i dati del primo NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) Epidemiological Follow-up Study, al quale hanno partecipato 9632 pazienti di ambo i sessi, che al momento dell'arruolamento non avevano malattie cardiache o vascolari. Il consumo di legumi è stato valutatati mediante questionari trimestrali, mentre l'incidenza di malattie cardiovascolari è stata tratta dalle cartelle mediche e dai certificati di morte. Il follow-up è stato di 19 anni, nel corso dei quali si sono verificati 1802 casi di cardiopatia ischemica e 3680 casi di malattie vascolari. Il consumo di legumi quattro o più volte a settimana era associato con una riduzione del 22% del rischio di cardiopatia ischemica (P = 0.02 per il trend; rischio relativo 0.78, IC 95% = 0.68 – 0.90) e dell'11% di malattie vascolari (P = 0.2 per il trend; rischio relativo 0.89, IC 95% = 0.80 – 0.98) rispetto a coloro che consumavano legumi meno di una volta a settimana. Conclusioni. C'è un rapporto inverso significativo tra consumo di legumi e rischio di cardiopatia ischemica, per cui aumentare il consumo di legumi può rappresentare una parte importante di un approccio dietetico alla prevenzione primaria della cardiopatia ischemica nella popolazione generale.
Archives of Internal Medicine, 26 novembre 2001

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 12/11/2026 alle ore 9:22 | Pagina 1 di 1