I grassi non sono più pericolosi?

Data 03 settembre 2017
Categoria metabolismo

Uno studio osservazionale suggerisce che una dieta ricca di carboidrati è associata ad un aumento della mortalità rispetto ad una dieta ricca di grassi.

I grassi sono da molti anni considerati nemici della salute, soprattutto quelli di origine animale e soprattutto se assunti in eccesso.

Tuttavia potrebbero essere rivalutati. Almeno secondo uno studio pubblicato dal Lancet che suggerisce che una dieta ricca di carboidrati è associata ad una mortalità maggiore rispetto ad una dieta ricca di grassi.

Si tratta dello studio PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology), uno studio di tipo osservazionale prospettico che ha arruolato circa 135000 partecipanti e li ha seguiti in media per sette anni. I partecipanti erano rappresentativi della popolazione di 18 nazioni di cinque continenti ed erano presenti tutte le classi sociali.

Le abitudini dietetiche dei partecipanti sono state determinate mediante un questionario.

Si è osservato che la dieta ad elevato contenuto di carboidrati era associata ad un aumento della mortalità rispetto ad una dieta ad alto contenuto di grassi. Inoltre quest'ultimo tipo di dieta non risultava associato ad un aumento delle malattie cardiovascolati, dell'infarto e della mortalità cardiovascolare. Addirittura una dieta ricca di grassi saturi risultava associata ad un riduzione del rischio di ictus.

Secondo gli autori questi risultati dovrebbero portare a rivedere le raccomandazioni dietetiche delle varie linee guida.

Chedire?

Lo studio è intrigante perchè sembrerebbe sconfessare un assioma ormai entrato nel sentire comune e cioè che troppi grassi non fanno bene alla salute.

Ovviamente si tratta di uno studio osservazionale con tutte le possibili distorsioni che questo tipo di lavori può presentare.
D'altra parte uno studio randomizzato e controllato che confronti una dieta ricca di carboidrati e una ricca di grassi di durata e ampiezza tali da dare risultati attendibili è molto difficile da realizzare.

Assisteremo ad una rivalutazione del burro, dei formaggi e degli altri grassi animali?
Vedremo se in futuro si avrà una svolta nelle linee guida.

Per quanto ci riguarda crediamo che una dieta bilanciata, come può essere la dieta mediterranea che comprende i carboidrati complessi ma anche i grassi sia di origine vegetale che animale, sia ancora la via da perseguire.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Dehghan M et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Pubblicato online il 29 agosto 2017.