



## Dieta mediterranea, olio EVO, noci e nocciole per la prevenzione cardiovascolare

**Data** 05 agosto 2018  
**Categoria** cardiovascolare

Uno studio suggerisce che una dieta mediterranea associata ad olio extravergine d'oliva, noci e nocciole riduce il rischio di un evento cardiovascolare maggiore.

Gli autori di questo studio sono partiti dalla premessa che la dieta mediterranea riduce il rischio cardiovascolare come suggerito da studi osservazionali e da studi di prevenzione secondaria.

Ma in prevenzione cardiovascolare primaria quali sono gli effetti di questo tipo di dieta?

Per determinarlo sono stati reclutati in Spagna 7447 soggetti (età da 55 a 80 anni) con elevato rischio cardiovascolare. Tuttavia i partecipanti non avevano mai sofferto di un evento cardiovascolare.

Dopo randomizzazione sono stati trattati con tre tipi di dieta: dieta mediterranea associata a supplementi di olio extravergine di oliva (EVO), dieta mediterranea associata a supplementi di noci e nocciole e dieta di controllo (in quest'ultimo caso venivano solo dati alcuni consigli per ridurre il consumo di grassi alimentari).

L'endpoint primario era rappresentato da un evento cardiovascolare maggiore (infarto miocardico, ictus o decesso da causacardiovascolare).

Il follow up medio è stato di 4,8 anni.

Lo studio era stato pubblicato nel 2013. Gli autori avvertono che lo studio originale è stato ritirato e che ora vengono pubblicati i risultati dopo una revisione dei dati. Infatti erano state riscontrate delle deviazioni dal protocollo originale, soprattutto per quanto riguarda la randomizzazione.

La rivisitazione dei risultati ha evidenziato che un evento dell'endpoint primario si era verificato nel 3,8% dei casi dei soggetti randomizzati a dieta mediterranea e supplementi di olio EVO, nel 3,4% dei casi dei soggetti randomizzati a dieta mediterranea e supplementi di noci e nocciole e nel 4,4% dei soggetti randomizzati a dieta di controllo.

Tradotto in pratica: una dieta mediterranea associata a olio EVO riduce il rischio di un evento cardiovascolare maggiore, rispetto ad una dieta di controllo, del 31% mentre una dieta mediterranea con supplementi di noci e nocciole riduce tale rischio del 28%.

Questi risultati rimangono validi anche dopo aver escluso dall'analisi i 1588 partecipanti in cui si era verificato una deviazione dal protocollo originale.

Chiedere?

Il trial conferma i dati derivanti da numerose osservazioni: l'assunzione di una dieta mediterranea, di olio EVO, di noci e nocciole comporta benefici cardiovascolari e dovrebbe essere ampiamente consigliata.

Tuttavia la vita travagliata dello studio, con il suo ritiro, la rivisitazione dei risultati e la sua ripubblicazione dopo aver corretto gli errori (principalmente legati alla randomizzazione, cioè alla distribuzione casuale dei partecipanti nei tre gruppi) potrebbe lasciare, tra i più critici, qualche dubbio.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

1. Estruch R et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med. Pubblicato online il 21 giugno 2018.
2. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6460>