Dieta mediterranea per la prevenzione cardiovascolare secondaria

Data 29 maggio 2022
Categoria cardiovascolare

In uno studio randomizzato e controllato la dieta mediterranea si è dimostrata più efficace nel ridurre gli eventi cardiovascolari di una dieta a basso contenuto di grassi in soggetti con nota coronaropatia.

Un recente studio clinico randomizzato e controllato effettuato in Spagna è partito dalla constatazione che la dieta mediterranea e quella a basso contenuto di grassi sono efficaci in prevenzione cardiovascolare primaria.
Nello studio (denominato CORDIO-PREV) sono stati reclutati 1002 pazienti (età 20 – 75 anni, 87% uomini). I partecipanti sono stati randomizzati a dieta mediterranea (n = 502) oppure a dieta a basso contenuto di grassi (n = 500).

Il follow-up è stato di 7 anni e l'endpoint primario era costituito dagli eventi cardiovascolari maggiori (infarto miocardico, rivascolarizzazione coronarica, ictus ischemico, arteriopatia periferica e decessi da cause cardiovascolari). Si tratta di uno studio di **prevenzionesecondaria** perché tutti i partecipanti avevano una coronaropatia.

L'endpoint primario si è verificato in 87 partecipanti del gruppo dieta mediterranea e in 111 del gruppo dieta a basso contenuto di grassi (17,3% versus 22,2%). La riduzione del rischio relativo variava, a seconda dei diversi modelli adottati, dal 24,7% al 28,1% (in tutti i casi tale differenza era statisticamente significativa).
Gli effetti favorevoli della dieta mediterranea erano più evidenti negli uomini, mentre nelle donne non vi era differenza tra i due bracci dello studio.
Gli autori concludono che la dieta mediterranea è superiore a una dieta a basso contenuto di grassi nella prevenzione secondaria cardiovascolare.

La dieta mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO patrimonio dell'Umanità nel 2010, conferma la sua efficacia nel ridurre gli eventi cardiovascolari, perlomeno in uomini con pregresso coronaropatia. Anche se non si riusciti a dimostrare una maggior efficacia nelle donne non vi è motivo per non consigliarla a tutti, considerando che si tratta di un'alimentazione molto varia in cui nessun alimento viene escluso a priori, neppure le carni rosse (preferibilmente magre), i formaggi, le uova e il vino (ovviamente evitandone gli abusi).

RenatoRossi

Bibliografia

1. Delgado-Lista J et al. Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet (CORDIO-PREV): a randomised controlled trial. Lancet 2022. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)00122-2.