



## Dieta per ridurre gli eventi cardiovascolari

**Data** 18 giugno 2023  
**Categoria** cardiovascolare

La dieta mediterranea e quella a basso contenuto di grassi si confermano efficaci nel ridurre gli eventi cardiovascolari.

Vari tipi di dieta sono stati proposti per ridurre il rischio cardiovascolare. Una nuova revisione sistematica seguita da una metanalisi a rete ha assemblato i dati di studi clinici randomizzati per determinare quale sia più efficace. Sono stati studiati gli effetti di sette tipi di dieta sulla mortalità e sugli effetti cardiovascolari mentre gli studi presi in considerazione erano 40 per un totale di 35.548 partecipanti e un follow-up medio di 3 anni.

La metanalisi ha evidenziato che la dieta mediterranea ogni 1000 persone trattate per 10 anni comporta 17 decessi in meno, 13 decessi da cause cardiovascolari in meno, 7 ictus in meno e 17 infarti del miocardio non fatali. La dieta a basso contenuto di grassi (sempre ogni 1000 persone trattate per 5 anni) 5 comporta 9 decessi in meno e 7 infarti in meno. La differenza non era taled a dimostrare una superiorità della dieta mediterranea per quanto riguarda i decessi totali e gli infarti non fatali, però solo la dieta mediterranea comportava una riduzione degli ictus.

Se questi sono stati gli effetti in generale, il beneficio risultava molto più evidente negli adulti a rischio cardiovascolare elevato. Per esempio con la dieta mediterranea c'erano ogni 1000 persone trattate per 5 anni, 36 decessi in meno 39 decessi in meno per cause cardiovascolari.

Gli autori sottolineano però che i benefici evidenziati dai due tipi di dieta potrebbero essere dovuti ad altri fattori come l'uso di farmaci e la sospensione del fumo.

Le conclusioni che si possono trarre sono semplici: se si vuole ridurre il rischio cardiovascolare, soprattutto nei pazienti ad alto rischio, bisogna consigliare una dieta povera di grassi saturi e ricca in vegetali (verdura e frutta, compresa quella a guscio) e pesce, privilegiare carboidrati complessi e olio di oliva come condimento.

**RenatoRossi**

### Bibliografia

1. Karam G, Agarwal A, Sadeghirad B, Jalink M, Hitchcock CL, Ge L, Kiflen R, Ahmed W, Zea AM, Milenkovic J, Chedrawe MA, Rabassa M, El Dib R, Goldenberg JZ, Guyatt GH, Boyce E, Johnston BC. Comparison of seven popular structured dietary programmes and risk of mortality and major cardiovascular events in patients at increased cardiovascular risk: systematic review and network meta-analysis. *BMJ*. 2023 Mar 29;380:e072003. doi: 10.1136/bmj-2022-072003. PMID: 36990505; PMCID: PMC10053756.