



## La dieta mediterranea riduce il rischio di ictus nelle donne

**Data** 22 febbraio 2026  
**Categoria** neurologia

Uno studio osservazionale suggerisce che la dieta mediterranea riduce il rischio di ictus non solo ischemico ma anche emorragico nelle donne.

Che la dieta mediterranea sia utile a ridurre gli eventi cardiovascolari è cosa ampiamente nota. Un'ulteriore conferma deriva da uno studio prospettico su oltre 105 000 donne secondo il quale seguire con maggior aderenza uno schema di alimentazione secondo i principi della dieta mediterranea è associato a un rischio più basso di tutti i tipi di ictus (totale, ischemico e emorragico).

Lo studio ha evidenziato che le donne con i punteggi più alti di aderenza alla dieta mediterranea avevano un 18 % in meno di rischio di qualsiasi ictus rispetto a quelle con i punteggi più bassi. Il rischio di ictus ischemico era 16 % più basso e quello di ictus emorragico era 25 % più basso. Questi effetti sono stati osservati dopo aggiustamento per fattori di rischio come ipertensione, diabete, fumo, BMI e attività fisica.

Ovviamente trattandosi di uno studio osservazionale e non di un RCT l'associazione tra dieta e ictus non dimostra di per sé una relazione causale diretta. Inoltre i dati dietetici sono basati su autovalutazione e raccolti solo all'inizio dello studio (per cui potrebbero non riflettere le abitudini alimentari per tutti i 20 anni di follow-up). Inoltre la popolazione era principalmente bianca e istruita, quindi i risultati potrebbero non valere per tutte le donne.

Tuttavia questa ricerca aggiunge peso alla lunga serie di evidenze che associano la dieta mediterranea non solo a un minor rischio di malattie cardiache e diabete, ma anche, specificamente nelle donne, a una riduzione del rischio di ictus di qualsiasi tipo.

Il dato sulla riduzione del rischio di ictus emorragico (25 %) è particolarmente interessante, perché questo tipo di ictus è meno frequentemente studiato in relazione alla dieta rispetto all'ictus ischemico.

Pertanto, malgrado i limiti dovuti alla natura dello studio, si può concludere che uno stile alimentare ricco di vegetali, pesce e grassi "buoni" come l'olio d'oliva è associato a migliori esiti di salute cerebrovascolare. Integrarlo nella routine quotidiana — insieme ad altri comportamenti salutari (esercizio, controllo della pressione, no fumo) — può essere una strategia utile per la prevenzione dell'ictus nelle donne.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

Sherzai AZ et al. Mediterranean Diet and the Risk of Stroke Subtypes in Women. The California Teachers Study. Neurology Open Access. <https://doi.org/10.1212/WN9.000000000000062>