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 di 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.

RenatoRossi

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/WN9.0000000000000062