Pochi grassi nella dieta non bastano a ridurre i rischi

Data 24 maggio 2006
Categoria metabolismo

Ridurre i grassi nella dieta può non essere sufficiente ad ottenere benefici cardiovascolari e oncologici.

Questo studio, denominato Women's Health Initiative Dietary Modification Trial ha reclutato ben 48.835 donne in post-menopausa (età 50-79 anni) che sono state suddivise in maniera randomizzata in due gruppi. Un gruppo doveva seguire una dieta contenente pochi grassi e ricca in cereali (almeno 6 porzioni al giorno), frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno); il gruppo di controllo era libero di seguire una dieta a piacere anche se alle donne veniva consegnato un opuscolo in cui erano illustrate le linee guida per una dieta sana. Il follow-up medio fu di 8,1 anni anni. Si è osservato nel gruppo sottoposto a dieta povera in grassi una leggera riduzione del colesterolo LDL (in media 3,55 mg/dL) e della pressione diastolica (in media 0,31 mmHg) tuttavia non c'era nessuna differenza statisticamente significativa per gli eventi coronarici, l'ictus e le malattie cardiovascolari. Lo stesso studio ha valutato anche l'impatto della dieta sul rischio di sviluppo di cancro del colon e mammario, ma il risultato, in entrambi i casi, è stato negativo, anche se si è notato un trend di riduzione del rischio per il cancro della mammella.

Fonti:

1) JAMA 2006;295:655-66.
2) JAMA. 2006;295:643-654.
3) JAMA. 2006;295:629-642.

Commento di Renato Rossi

I risultati negativi dello studio sono stati spiegati con l'ipotesi che la dieta somministrata non fosse sufficientemente rigida in quanto prevedeva una riduzione dei grassi di circa il 20% rispetto alla dieta abituale. Probabilmente per ottenere benefici cardiovascolari è necessaria una riduzione maggiore della quota lipidica, soprattutto dei grassi saturi e di quelli insaturi trans. Vi è da dire inoltre che, anche se di durata abbastanza lunga, è possibile sia necessario un periodo di tempo più prolungato per evidenziare benefici sulla salute. Infine non si può escludere che le donne abbiano avuto una non perfetta compliance con le raccomandazioni dietetiche: in effetti la riduzione del colesterolo LDL ottenuta, anche se gli autori la definiscono significativa, è stata marginale (in media appena 3,55 mg/dL) senza nessuna riduzione dei trigliceridi o aumento del colesterolo HDL rispetto al gruppo di controllo. In ogni caso questo studio non deve scoraggiare e sarà bene continuare a raccomandare una riduzione dei lipidi e un aumento dei cereali, della verdura e dellafrutta.

Commento di Luca Puccetti

Lo studio è importante in quanto fornisce una chiara evidenza della difficilissima sostenibilità nel lungo periodo degli interventi volti a mutare le abitudini alimentari. Nonostante queste donne fossero state sospinte da una determinazione particolare che è la stessa che le ha indotte ad accettare di partecipare allo studio, nonostante avessero ricevuto rinforzi nella loro determinazione a mutare il regime alimentare, in occasione delle varie interviste susseguitesi durante lo studio ebbene, nonostante tutto ciò, i risultati in termini di adesione sono stati modesti e conseguentemente anche i risultati clinici non sono risultati significativi. Questo studio dimostra che per cambiare stile di vita e regime alimentare in modo significativo, nel lungo periodo su una popolazione occorre cambiare la società e non l'individuo.