NON È TUTTO SANO QUELLO CHE È VERDE

Alimenti vegetali salutari e non: presentati al Congresso Nazionale SINU i risultati di due studi su invecchiamento biologico e su salute cardiometabolica nelle donne con tumore al seno

Nutrizione, salute e sostenibilità sono sempre più correlati per gli italiani che, attenti al benessere personale, familiare e del pianeta, sono orientati verso scelte alimentari più consapevoli.
Negli ultimi tempi, è aumentata la tendenza ad adottare regimi alimentari semi-vegetariani, conosciuti anche come flexitariani che, a differenza della dieta vegetariana e vegana, prediligono alimenti vegetali, ma ammettono il consumo di carne, pesce e derivati animali, anche se in quantità limitate (massimo 1-2 volte a settimana).
Quali che siano le motivazioni, etiche, ambientali e di salute, l'aumento dei vegetariani, dei vegani e dei "flexitariani" ha generato l'interesse da parte della comunità scientifica internazionale che da alcuni anni è impegnata a capire quali effetti sulla salute possono avere questi stili alimentari.

Non tutti gli alimenti vegetali però sono propriamente salutari. Frutta, verdura, legumi e olio d'oliva devono vedersela con una serie di cibi che, per quanto siano di origine vegetale, non sono certo equiparabili in termini di valore nutrizionale. È il caso di succhi di frutta commerciali, bevande zuccherate e di dolci e biscotti.
Per indagare l'effetto sulla salute di modelli alimentari caratterizzati dalla presenza di diversi tipi di cibi vegetali, lo studio **Moli-sani, portato avanti dal Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia)**, ha realizzato e presentato al XLIII Congresso Nazionale della **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana** una ricerca che ha posto in correlazione questi modelli alimentari con un indice di invecchiamento biologico.
L'invecchiamento biologico deriva dalla differenza tra l'età biologica (BA) e quella cronologica (CA) ed è sempre più riconosciuto come un indicatore affidabile dell'invecchiamento in buona salute e del rischio di mortalità. Diete equilibrate che includono molta frutta e verdura sono risultate associate ad un invecchiamento più lento.
Questo studio italiano ha analizzato dati relativi a oltre 4mila persone reclutate nello studio Moli-sani (2005-2010), per le quali è stato costruito un modello alimentare pro-vegetariano, assegnando punteggi positivi ai cibi vegetali e punteggi negativi ai cibi di origine animale. Contestualmente, sono stati realizzati due modelli alimentari pro-vegetariani sia salutari che non salutari, distinguendo tra alimenti vegetali sani (ad es. frutta, verdura, legumi) e meno salutari (ad es. succhi di frutta, patate, bevande zuccherate).
L'età biologica è stata, invece, calcolata utilizzando un algoritmo di machine learning, che ha preso in considerazione oltre trenta biomarcatori. I risultati dello studio indicano che un pattern alimentare basato prevalentemente sul consumo di alimenti vegetali salutari si associa ad un rallentamento dell'invecchiamento, mentre il consumo di un'ampia quota di cibi vegetali non salutari (e per lo più altamente trasformati) è associato ad una accelerazione.

Le differenti diete pro-vegetariane sono anche al centro di una ricerca a firma **dell'Istituto Nazionale Tumori IRCCS "Fondazione Giovanni Pascale" di Napoli**, presentato sempre al Congresso Nazionale della SINU. In questo studio italiano randomizzato e multicentrico di trattamento lifestyle in più di 500 donne con nuova diagnosi di cancro del seno, è stata analizzata la dieta tramite i diari alimentari di 7 giorni e le misure del peso, girovita, pressione arteriosa e valori ematici di colesterolo e glicemia al basale, cioè alla prima visita di studio. Le analisi dei dati prima dell'intervento dei ricercatori ha trovato che una dieta vegetariana meno sana, ovvero ricca di prodotti quali bevande zuccherate, succhi di frutta commerciali, dolciumi (biscotti, brioche, torte e pasticcini), le patate ed i cereali molto raffinati come pane e riso bianco, erano associati a valori considerati a rischio per lo sviluppo delle malattie croniche. In particolare, erano associati ai valori sopra la soglia di rischio per la colesterolemia (LDL-C sopra a 116 mg/dl), il controllo della glicemia (HbA1c sopra a 6%), il peso corporeo (indice di massa corporea sopra a 25 kg/m^2) e la circonferenza vita sopra a 88 cm, che è indice di accumulo eccessivo di tessuto grasso sull'addome, causa principale delle malattie del metabolismo come il diabete e fattore di rischio delle recidive tumorali. Al contrario, chi consumava una dieta prevalentemente vegetariana ma sana, ovvero che esclude i suddetti cibi ed include principalmente verdura e frutta fresca, legumi, granaglie integrali, noci/mandorle ed oli vegetali, aveva un peso corporeo e girovita sotto la soglia di rischio. Aggiungendo la pasta bianca tra i cibi vegetariani sani non cambiavano i risultati e questo suggerisce che consumarla nel contesto di una dieta sana non sembra impattare negativamente su peso e girovita.

I risultati di questi due studi supportano la necessità di differenziare gli alimenti vegetali, prediligendo l'assunzione di quelli più salutari.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni Regionali e Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it