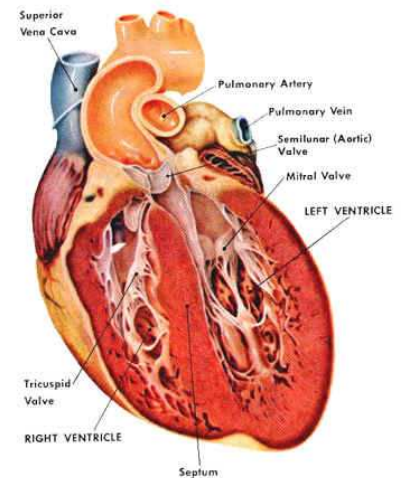


Prodotti integrali ed infarto

Le malattie cardiovascolari (soprattutto infarto ed ictus), rappresentano la prima causa di morte nella popolazione occidentale. Esistono campagne sanitarie vastissime per arginare questo problema, incluse programmi farmacologici di massa nella popolazione sana (prevenzione di primo livello), come le statine usate per abbassare il colesterolo e l'acido acetilsalicilico a basso dosaggio come antiaggregante piastrinico (per "fluidificare il sangue"). Dieta, attività fisica e astinenza dal fumo, sono dei "presidi sanitari" persino superiori e spesso non di poco, all'opzione farmacologia preventiva.



L'infarto di solito si verifica per la chiusura di una delle principali arterie che portano ossigeno e nutrimento al cuore, le "coronarie". Giocano un ruolo negativo per la salute delle coronarie il fumo, l'inattività fisica, l'ipertensione arteriosa, il diabete e il colesterolo "cattivo" (lipoproteina LDL), oltre a diversi altri fattori meno importanti ed altri non ancora determinati. Tra i fattori protettivi una corretta dieta alimentare con pesce non fritto, prodotti integrali, frutta fresca e secca, verdura cotta e cruda, cacao (cioccolata fondente al 70% o più), tè verde e olio extravergine d'oliva.



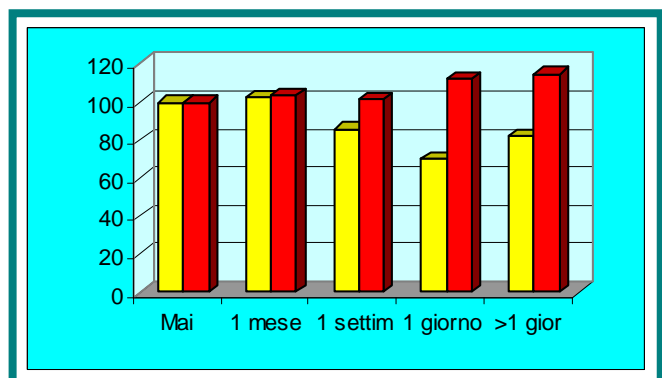
STUDI CLINICI

(le prove scientifiche)

Jacobs DR e collaboratori: Am J Public Health. 1999;89:322-329

Studio su 38.700 donne in postmenopausa, dove si è valutata la differenza di mortalità per infarto a seconda dell'introito di prodotti integrali o raffinati.

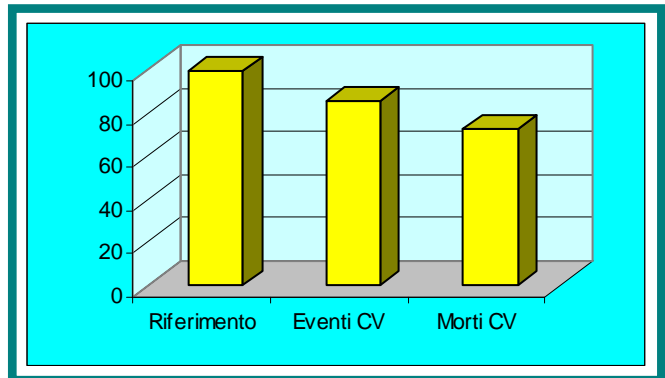
- È stata riscontrata una diminuzione di mortalità solo nelle donne che mangiavano prodotti integrali (colonne gialle), mentre nessuna variazione è avvenuta a seguito dell'uso di prodotti raffinati (colonne rosse). C'è una tendenza all'aumento della mortalità da infarto per un largo uso di prodotti raffinati, ma non statisticamente significativa.



Pereira e collaboratori: Arch Inter Med 2004;164(4):370-6

Un'altra meta-analisi (raggruppamento di più studi clinici) di 10 studi prospettici (si definiscono prospettici gli studi di maggior valore scientifico), per introito di fibre da cereali, frutta e verdura e la loro relazione con l'infarto. Follow-up tra 6 e 10 anni, 330.000 persone.

- **Eventi infartuali = -14%**
- **Morti per infarto = -27%**

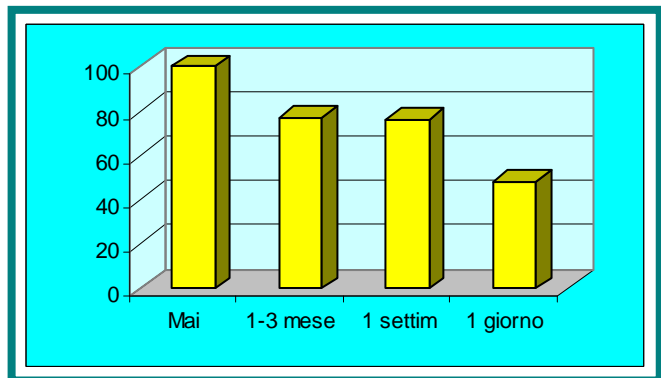


Sahyoun NR e collaboratori: Am J Clin Nutr.2006;8:124-31

Studio prospettico su 535 persone sane ed anziane, in cui è stata valutata l'assunzione di prodotti integrali e la comparsa di infarto ed ictus.

- L'uso quotidiano di almeno tre porzioni di prodotti integrali ha **dimezzato il rischio** di morte per infarto ed ictus rispetto ai non consumatori.

Lo studio ha rilevato una forte riduzione della mortalità cardiovascolare nei grandi consumatori di prodotti integrali e una buona riduzione nei mangiatori occasionali.

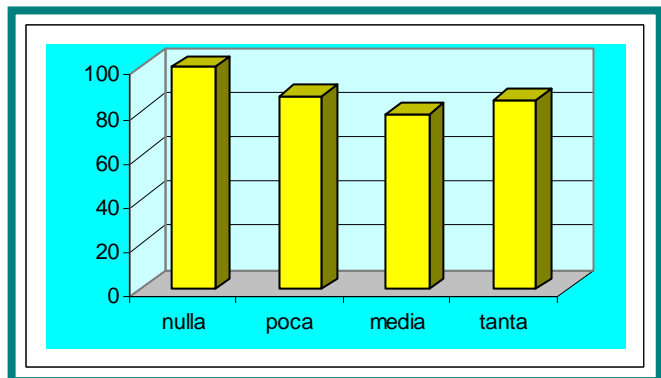


Bazzano e collaboratori: Arch Intern Med. 2003;163:1897-1904

Lavoro su 9700 persone ambosessi seguite per 19 anni, in cui si sono registrati 1843 nuovi casi di infarto.

- Le persone che facevano largo uso di prodotti integrali hanno avuto il **12%** in meno di infarti rispetto a chi non ne faceva uso.

È soprattutto la fibra solubile presente nei prodotti integrali a conferire protezione contro l'infarto.



Steffen e collaboratori: Am J Clin Nutr. 2003;78:383-90

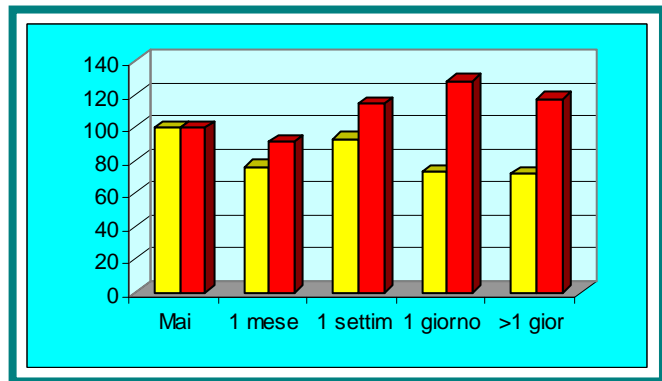
Un grande studio su 15.792 persone tra 45 e 64 anni seguite per 11 anni negli Stati Uniti

■ Sono stati censiti i nuovi casi di infarto miocardico a seconda dell'introito di prodotti integrali o raffinati.

■ È stata evidenziata una diminuzione di casi di infarto all'aumentare del consumo di prodotti integrali (colonne gialle).

■ È stata riscontrata una tendenza all'aumento del rischio di infarto all'aumento del consumo di prodotti raffinati (colonne rosse).

L'uso quotidiano di prodotti integrali riduce il rischio di infarto miocardico di circa il **27%**.

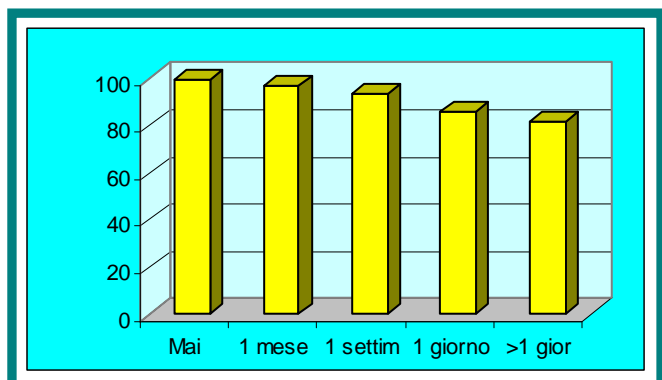


Jensen e collaboratori: Am J Clin Nutr.2007;80:1492-9

Grande studio prospettico su 42.850 maschi tra 40 e 75 anni seguiti per 14 anni, in cui si sono registrati 1818 nuovi casi di infarto.

■ L'uso quotidiano di tre porzioni di prodotti integrali ha prodotto in questo studio una minor incidenza di infarto miocardico del **18%** rispetto ai non consumatori.

L'uso del germe di grano sembra conferire una ulteriore protezione. Il germe del grano è presente nei prodotti integrali ma non nelle farine tipo 0 oppure 00. il germe non è presente neanche nelle farine bianche addizionate di crusca che, anche a termini di legge, non possono definirsi prodotti integrali.

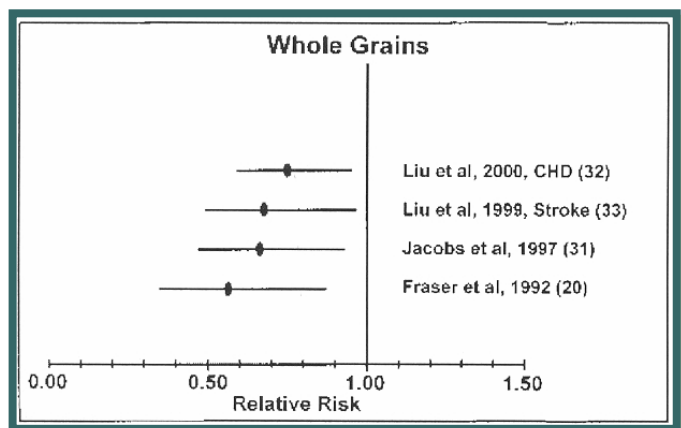


Hu FB: Am J Clin Nutr 2003;78:544S-51S

Questa è una meta-analisi (raccolta di più studi sullo stesso argomento), di 4 lavori prospettici fino al 2000 tra cui lo Iowa Women's Health Study e il Nurses' Health Study.

■ Questa statistica evidenzia una diminuzione dell'infarto del **25%** in chi consuma 3 porzioni al giorno di prodotti integrali rispetto a chi ne consuma 1 o meno alla settimana.

Una prova davvero importante sull'efficacia preventiva di alcuni comuni cibi usati nelle normali dosi alimentari di ogni giorno.



IL PARERE DEGLI ESPERTI

Flight I & Clifton P: Am J Clin Nutr.2006;60(10):1145-59

“L’uso di prodotti integrali chiaramente protegge contro l’infarto”

Wolk e collaboratori: JAMA. 1999;281(24):1998-2004

“Solo le fibre che derivano dai cereali (prodotti integrali), proteggono contro l’infarto”

Lichtenstein e collaboratori: Circulation. 2006;114:82-96

Raccomandazioni dietetiche della AHA Scientific Statement 2006 (associazione americana di cardiologia).

...Scegli grano integrale, cibi ad alto contenuto di fibre...

Mozaffarian e collaboratori: JAMA. 2003;289(13):1659-66

L’uso costante di fibre provenienti da cereali riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

Rimm e collaboratori: JAMA. 1996;275(6):447-51

Le fibre dei cereali sono fortemente associate alla riduzione del rischio di infarto.

