

## Prodotti integrali e longevità

L'aumento o la diminuzione della vita media è di gran lunga il più importante indice negli studi epidemiologici. L'allungamento della speranza di vita in seguito ad un trattamento alimentare, farmacologico, chirurgico o di stile di vita è il punto chiave della ricerca medica. Tutti gli altri indici sono secondari, compreso l'aumento o la diminuzione del rischio di infarto, cancro, ictus, diabete ecc, in quanto non si può escludere che un certo trattamento porti ad una diminuzione della mortalità per infarto ma anche ad una diminuzione della vita media (effetto tossico del trattamento), per cui non conviene attuarlo.

Mangiare prodotti integrali anziché raffinati fa aumentare la vita media delle persone e contemporaneamente diminuisce anche il rischio di infarto, ictus, diabete e forse, in misura minore, di contrarre alcuni tipi di cancro.

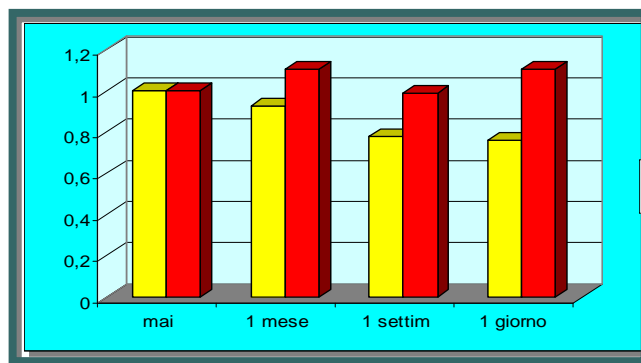
Ecco una disamina dei più importanti studi effettuati al mondo a questo riguardo:



### Liu e collaboratori: Am J Clin Nutr. 2003;78:920-7

Si tratta di un grande studio su una popolazione di 86.000 maschi tra 40 e 84 anni seguiti per 5,5 anni. Si nota:

- Diminuzione della mortalità totale col progressivo introito di prodotti integrali (colonne gialle).
- Nessuna significativa variazione di mortalità per il consumo di prodotti raffinati come pane e pasta bianche (colonne rosse).

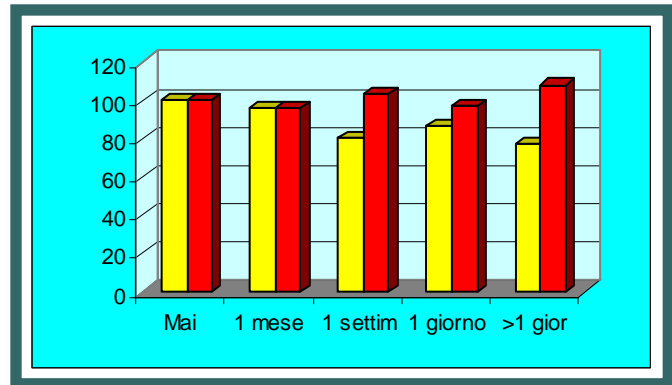


In maniera molto interessante si nota che la mortalità diminuisce sempre fino ad un valore di circa il 25%. Poi non c'è più un ulteriore guadagno di vita, anche mangiando prodotti integrali tutto il giorno, ma non c'è mai nessun effetto tossico da accumulo. I prodotti integrali non si comportano cioè come il vino che uno o due bicchieri al giorno fanno bene ma uno o due litri fanno molto male.

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

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

- È stata valutata la mortalità totale e cardiovascolare a seconda dell'introito di prodotti integrali o raffinati e di frutta e verdura.
- Anche in questo studio diminuzione della mortalità totale per introito di prodotti integrali (colonne gialle).
- Nessuna variazione di mortalità per il consumo di prodotti raffinati (colonne rosse).



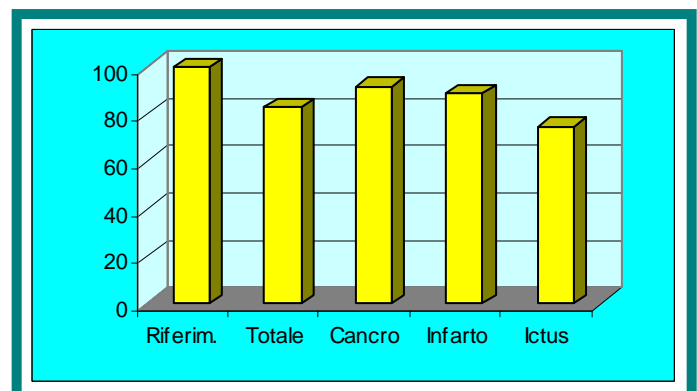
Ancora una curva delle diminuzione della mortalità per introito di prodotti integrali (colonne gialle), non a "U" = cibo senza effetti tossici da accumulo.

Secondo gli autori il beneficio è probabilmente dovuto alla miriade di fitocomposti ad attività antiossidante e antinfiammatoria, alle vitamine e ai sali minerali presenti nel germe del grano, e alle fibre solubili ed insolubili presenti nei cruscami che sono presenti nei prodotti integrali, ma eliminati in gran parte per ottenere i prodotti bianchi cioè raffinati.

## Jacobs DR e collaboratori: J Am Coll Nutr. 2000; 19:326S-330S.

Studio su 11.040 donne in postmenopausa; nel periodo preso in esame sono morte 1341 persone, il che ha permesso di ottenere un impianto statistico molto solido:

- Tra le donne che consumavano più fibre provenienti da cereali integrali (4.7 grammi ogni 2.000 Kcal) si è avuta una diminuzione della mortalità totale del **17%** rispetto alle donne che consumavano le sole fibre provenienti da cereali raffinati (1.7 grammi ogni 2.000 Kcal).

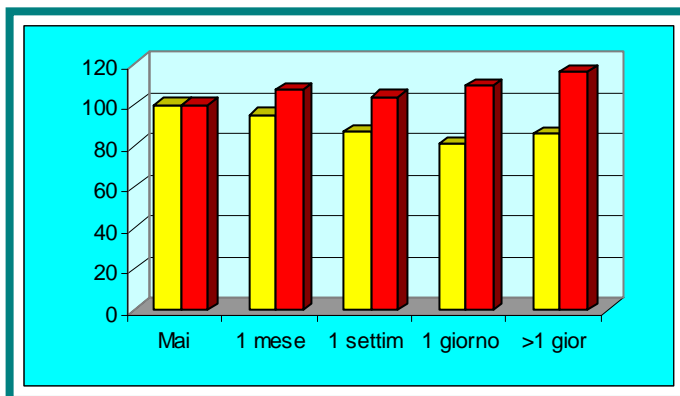


È stata rilevata anche una diminuzione pur non statisticamente significative, della mortalità per cancro (-8%), infarto (-11%) ed ictus (-25%).

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 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 (pane, pasta e riso bianchi).



Risultati analoghi sono stati ottenuti per la mortalità per cancro, infarto, ictus.

## Commenti illustri

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

Nelle raccomandazioni dietetiche e di stile di vita dell'American Heart Association (AHA) del 2006 rivolte alle scuole, ai governi, alla ristorazione collettiva e all'industria mette, come altamente prioritario (hight-priority recommendations), tra le altre cose, l'aumento delle porzioni di prodotti integrali al posto di quelli raffinati, in particolar modo: pane, crackers, pasta e riso.



Oramai da diversi anni tutte le istituzioni pubbliche stanno raccomandando e mettendo anche sotto forma di legge, suggerimenti dietetici che incentivino: il consumo di pesce, carni bianche, frutta fresca e secca, verdure cotte e crude, olio extravergine d'oliva e prodotti integrali.

Si raccomanda anche di diminuire le bibite dolci e gasate, la snackeria dolce e salata, le patatine fritte e i fritti in generale e di non mangiare fuori pasto, ma di attuare una abbondante colazione, due spuntini, pranzo e cena.

Ovviamente, astensione dal fumo di sigaretta, attività fisica e...buoni libri!