

L'INTERVENTO

Uova e formaggi cibi per centenari

di GIUSEPPE PULINA

Recenti e robustissime evidenze scientifiche confermano quanto esposto in un libro pubblicato da me e dal collega Mele dell'Università di Pisa due anni fa (Alimenti di origine animale e salute, Franco Angeli): latte e latticini, carne, uova e pesce devono essere inseriti nelle diete equilibrate per garantire la buona salute di tutti, in particolare di bambini e adolescenti.

Quattro studi hanno contribuito a smantellare alcuni capisaldi delle convinzioni nutrizionali così diffuse da considerarsi acquisite alla prassi corrente, rendendo noto che: i grassi saturi non fanno male al cuore; gli alimenti animali sono migliori di quelli vegetali; le uova non contribuiscono all'aumento del colesterolo cattivo; gli effetti positivi sulla salute di latte e latticini sono di gran lunga maggiori di quelli negativi; diete vegane o vegetariane non sono raccomandabili per bambini e adolescenti. Lo studio che ha avuto più eco mediatica è quello di Dehghan e (31) colleghi di 28 istituzioni di ricerca sparse nei 5 continenti (Associations of fats and carbohydrates intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study) pubblicato su The Lancet il 29 agosto scorso.

Gli autori hanno scandagliato per oltre 7 anni le diete di 135 mila individui sparsi per il mondo in aree rurali e urbane. I dati, ripuliti per tutti i fattori di confondimento (età, sesso, peso, girovita, fumo, attività fisica, condizione economica), rivelano che l'alto consumo di carboidrati è associato con elevata mortalità, anche per malattie cardiovascolari, mentre quello di grassi con la riduzione della stessa. In particolare, il consumo di nessun tipo di grasso, compresi quelli saturi, è associato con l'infarto miocardico, mentre il basso consumo di grassi saturi (meno del 7%) porta a un aumento significativo di ictus. Grassi polinsaturi e monoinsaturi (pesce, olio di oliva e grasso del latte) confermano i loro benefici, tanto che gli autori citano le diete mediterranee (comprendenti prodotti animali, olio di oliva, frutta, verdura e cereali integrali) quali protocolli alimentari per la riduzione della mortalità. Lo studio, inoltre, dimostra che il consumo di proteine di origine animale comporta una significativa riduzione del rischio di mortalità, mentre quello di proteine vegetali non mostra effetti.

Infine, gli autori raccomandano di non consumare più del 50% dell'energia da carboidrati e almeno il 25% da lipidi, di cui il 10% di grassi saturi. Questi dati confermano l'estensiva meta-analisi pubblicata su American Journal of Clinical Nutrition nel 2015: i risultati di tutti gli studi analizzati non consentono di affermare che esista un'influenza del colesterolo di origine alimentare sull'aumento di rischio di malattie cardio-vascolari, con buona pace di chi ha demonizzato uova e formaggi per decenni. Per quanto riguarda latte e latticini e salute umana, Kongerslev e colleghi, delle Università di Copenhagen, Wagenin-

gen e Reading hanno esplorato tutta la letteratura scientifica disponibile, per verificare l'impatto del consumo di questi prodotti su obesità e diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, salute ossea e osteoporosi, cancro e altre cause di mortalità, valutando anche gli effetti sugli individui intolleranti al lattosio o alle latte-proteine. La conclusione lapidaria è stata: "La nostra revisione su tutta la letteratura scientifica disponibile dice che l'ingestione di latte e latticini contribuisce al raggiungimento delle raccomandazioni nutrizionali e può proteggere contro le principali malattie croniche, anche se possono essere riscontrabili lievi effetti avversi". Infine, Margherita Caroli e colleghi hanno presentato un position paper all'ultimo congresso di Pediatria a Mestre (Diete vegetariane in gravidanza e in età evolutiva) contenente una serie di raccomandazioni alle mamme veg (continuare l'allattamento al seno almeno sino a 2 anni; attento monitoraggio nutrizionale del lattante; supplementazione con Vit B12, Fe, Zn, DHA) e si conclude che "Le diete vegetariane non supplementate non sono adeguate al corretto sviluppo fisico e psico-motorio del bambino". Che la dieta dei sardi centenari, come da anni predicato dal collega Luca Deiana, sia proprio il tanto ricercato elisir di lunga vita?

“ Le uova non favoriscono l'aumento del colesterolo cattivo; gli effetti positivi sulla salute di latte e latticini sono di gran lunga maggiori di quelli negativi

