

“Salvate i grassi saturi”

La ricerca: è un falso mito che causino colesterolo e infarto

ALIMENTAZIONE

PAOLA MARIANO

Assolti i grassi saturi (come quelli di carne, latte, burro, strutto): non fanno male al cuore e la guerra mossa contro di loro dagli Anni 70 è paradossalmente coincisa con l'aumento di malattie cardiovascolari e obesità.

La verità sui grassi arriva dalla revisione della letteratura scientifica pubblicata finora, un'analisi condotta da Aseem Malhotra, cardiologo del Croydon University Hospital di Londra e pubblicata sul «British Medical Journal». «Il mantra che i grassi saturi dovessero essere rimossi dalla dieta per ridurre il rischio cardiovascolare ha dominato le linee guida alimentari nelle ultime quattro decenni - spiega Malhotra - eppure le evidenze scientifiche

mostrano che, paradossalmente, queste raccomandazioni hanno aumentato il rischio cardiovascolare». E non solo. «L'ossessione del controllo del colesterolo ha distolto l'attenzione dal vero colpevole dell'arteriosclerosi»: è la frazione minoritaria, ma più nociva, del colesterolo cattivo, detta «Ldl di tipo B», che non dipende da quanti grassi mangiamo, ma da altri fattori, tra cui gli zuccheri.

La lotta ai grassi saturi - ricorda Malhotra a «Tuttoscienze» - inizia nel 1970, quando Ancel Keys pubblica uno studio condotto in sette Paesi che evidenzia una relazione tra incidenza di malattie coronariche e colesterolo nel sangue, a sua volta legato alla quantità di grassi saturi nella dieta. «Lo studio non evidenziava una relazione di causa-effetto tra grassi e cuore malato - continua - e tuttavia, da allora, si disse che fosse necessario ridurre dal 30 al 10% l'introito calorico giornaliero fornito dai grassi. In base alla mia analisi, però, nessuno studio condotto

in seguito ha provato l'esistenza di un legame tra grassi saturi e malattie cardiovascolari».

Anzi. Dall'analisi emerge un'altra verità: i cibi contenenti grassi saturi sono protettivi per il cuore. I latticini, per esempio, sono fonti di vitamine A e D, che riducono proprio il rischio cardiovascolare. Una ricerca ha evidenziato, infatti, che la presenza nel sangue dei grassi saturi dei latticini è associata a più colesterolo buono (Hdl) e meno trigliceridi. Anche la carne rossa, fonte di grassi saturi, è stata accusata di fare male al cuore: ma la colpa sta nell'eccesso di sodio e nitrati usati come conservanti.

Ancora, uno storico studio su «Lancet» ha confrontato tre diete, una contenente il 90% di grassi, una il 90% di zuccheri e una il 90% di proteine e ha mostrato che è la prima a far dimagrire di più. Un recentissimo studio su «Jama», infine, boccia le diete ipolipidiche, perché non fanno dimagrire, mentre rallentano il metabolismo e aumentano la frazione più nociva del coleste-

rolo cattivo, l'Ldl.

Questa è l'altra amara verità: se si riducono i grassi a tavola, di fatto si aumenta l'introito di zuccheri che poi vengono trasformati nell'Ldl di tipo B, piccole e dense particelle contro cui possono poco anche le statine, i farmaci che sono prescritti a milioni di persone contro il colesterolo.

«Questo colesterolo

Ldl di tipo B - sottolinea il cardiologo - non dipende da quanti grassi mangiamo, ma soprattutto da quanto zucchero e da quanti carboidrati raffinati ci sono nella nostra dieta. L'industria è prosperata vendendo prodotti cosiddetti «low fat» e sostituendo i grassi con lo zucchero, che si è dimostrato un fattore di rischio indipendente per malattie come diabete e obesità».

Conclusione? «Penso che quella corretta sia una dieta povera di zucchero e di carboidrati raffinati. La dieta mediterranea si è ampiamente rivelata cardioprotettiva, soprattutto se confrontata con le diete povere di grasso».

Aseem Malhotra Cardiologo

RUOLO: È CARDIOLOGO
PRESSO IL CROYDON UNIVERSITY
HOSPITAL DI LONDRA
IL SITO: WWW.CROYDONHEALTH
SERVICES.NHS.UK/

