

Dieta mediterranea e olio extravergine di oliva: gli effetti su cuore e colesterolo

Una dieta mediterranea che sia anche ricca di olio extravergine di oliva può far aumentare i benefici cardioprotettivi delle lipoproteine ad alta densità o HDL, il cosiddetto colesterolo 'buono'. Cosa che invece non farebbero altre diete. Lo afferma un nuovo studio pubblicato su *Circulation*, la rivista della American Heart Association.

La dieta della salute

Di diete al mondo ce ne sono davvero tanto. E ogni giorno l'esperto di turno se ne esce con qualche nuova idea o appunto dieta. Ma, alla fine, quella che resta sempre la 'migliore' è la dieta mediterranea - per cui spesso non vale la pena di indaffararsi tanto nel cercare la dieta miracolo o quella che viene pubblicizzata come la più innovativa, nuova o chissà che altro. Insomma, la buona 'vecchia' dieta mediterranea è e rimane sempre la scelta migliore.

A proposito di lipoproteine

Il colesterolo non è altri che le lipoproteine. Queste possono essere ad alta densità (o HDL) o a bassa densità (o LDL), rispettivamente e popolarmente dette colesterolo buono e cattivo. Alti livelli di lipoproteine a bassa densità (LDL) e trigliceridi nel sangue sono da tempo associati a un aumentato rischio di malattie cardiache e cardiovascolari - nonché agli eventi negativi associati come infarto e ictus. Al contrario, buoni livelli di colesterolo HDL sono stati associati a una riduzione del rischio, poiché queste lipoproteine permettono di eliminare l'eccesso di colesterolo nel sangue.

Ma dipende dalla sua qualità

Gli scienziati sottolineano però che non è tanto la quantità di colesterolo HDL presente nel sangue a fare la differenza, ma la sua capacità funzionale. Precedenti «studi hanno dimostrato che il colesterolo HDL non funziona allo stesso modo nelle persone ad alto rischio di attacchi di cuore, ictus e altre malattie cardiovascolari, e che la capacità funzionale di HDL conta tanto quanto la sua quantità - spiega la dott.ssa Montserrat Fitó del Gruppo di ricerca Nutrizione presso l'Ospedale Del Mar Medical Institute Research di Barcellona (Spagna) - Allo stesso tempo, gli studi su piccola scala hanno dimostrato che il consumo di alimenti ricchi di antiossidanti come l'olio extravergine di oliva, pomodori e frutti di bosco migliorano le funzioni dell'HDL negli esseri. Abbiamo voluto testare i risultati in un più ampio studio controllato».

Lo studio

In [questa ricerca](#) sono stati selezionati a caso 296 persone, con età media 66 anni, ad alto rischio di malattie cardiovascolari per partecipare al PREDIMED (Prevenzione con Dieta Mediterranea) studio. Ai partecipanti sono stati prelevati campioni di sangue all'inizio dello studio e di nuovo al termine. Suddivisi a caso in tre gruppi, i volontari sono stati invitati a seguire tre diverse diete per un anno: una dieta mediterranea tradizionale arricchita con circa 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva ogni giorno; una dieta mediterranea tradizionale arricchita con una manciata di frutta secca ogni giorno o, infine, una dieta di controllo 'sana' basata sulla riduzione del consumo di carne rossa, di prodotti alimentari trasformati, prodotti lattiero-caseari ad alto contenuto di grassi e dolci. Oltre a frutta, verdura, legumi come fagioli, ceci e lenticchie e cereali integrali, entrambe le diete mediterranee includevano moderate quantità di pesce e pollame.

I risultati

I risultati dello studio hanno mostrato che solo la dieta 'di controllo' ha ridotto i livelli di colesterolo totale e LDL. Nessuna delle diete ha aumentato in modo significativo i livelli di HDL ma, cosa più importante, le diete mediterranee ha fatto migliorare la funzione delle HDL. In più, il miglioramento della funzione delle HDL era molto più elevato tra coloro che consumavano una quantità supplementare di olio d'oliva extravergine.

Cosa accade davvero

Nello specifico, i ricercatori spagnoli hanno scoperto che la dieta mediterranea arricchita con olio extravergine di oliva (EVO) migliora le funzioni chiave di HDL, tra cui:

- il trasporto inverso del colesterolo. Cioè il processo mediante il quale l'HDL rimuove la placca nelle arterie e la trasporta al fegato dove viene utilizzata per produrre composti ormonali o è eliminata dal corpo.
- la protezione antiossidante. Ovvero la capacità delle HDL di contrastare l'ossidazione delle LDL, che è stata trovata innescare la formazione della placca nelle arterie.
- la capacità vasodilatatrice. Rilassa i vasi sanguigni, li mantiene aperti e permette al sangue di scorrere.

Un impatto negativo

Qualcuno che è abituato a credere che certe diete 'sane', come quella 'di controllo' utilizzata nello studio, sarà sorpreso di sapere (così come è accaduto per i ricercatori) che questa dieta ha avuto un impatto negativo sulle proprietà antinfiammatorie delle HDL - nonostante la riduzione degli alimenti di origine animale e una maggiore quantità di frutta e verdure. Gli scienziati fanno notare che una diminuzione della capacità antinfiammatoria di HDL è associata a malattie cardiovascolari. Al contrario, i partecipanti che hanno seguito le diete mediterranee non hanno avuto un calo in questa importante funzione delle HDL. «Seguire una dieta mediterranea ricca di olio extravergine di oliva potrebbe proteggere la nostra salute cardiovascolare in diversi modi, tra cui rendere più completo il lavoro del 'colesterolo buono'», conclude la dott.ssa Fitò.

Lo studio è stato finanziato da: Agenzia di Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca, CIBER de



Associazione Nazionale
Città dell'Olio

fisiopatologia de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn), Instituto de Salud Carlos III e il Ministero spagnolo dell'Educazione, della Cultura e dello Sport.