

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica Neuromed			
	AgenziaImpress.it	30/08/2016	<i>CIBO PER IL CUORE. LA DIETA MEDITERRANEA GIOVA AI CARDIOPATICI, MORTALITA' RIDOTTA DEL 37%</i>	3
	GreenMe.it	30/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA: SALVA IL CUORE ANCHE DOPO UN INFARTO</i>	4
	Improntaunika.it	30/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE LA MORTALITA' NEI MALATI DI CUORE</i>	6
28	La Voce di Rovigo	30/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA CONTRO I PROBLEMI AL CUORE</i>	8
	Notiziariochimicofarmaceutico.it	30/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA PER LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI</i>	9
	Oggitreviso.it	30/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE.</i>	12
	Repubblica.it	30/08/2016	<i>CARDIOLOGIA, DAL CONGRESSO EUROPEO LE NUOVE LINEE PER DIFENDERE IL CUORE</i>	14
	Vogliadisalute.it	30/08/2016	<i>VITAMINA D: INDAGATA SPECIALE ANCHE NELLA SALUTE DEL CUORE</i>	18
	Agoramagazine.it	29/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA SCUDO 'SALVACUORE', RIDUCE RISCHIO MORTALITA' IN MALATI</i>	20
	Colibrimagazine.it	29/08/2016	<i>A ROMA LA DIETA MEDITERRANEA SALVA CUORE MADE IN MOLISE</i>	23
	Fidest.it	29/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA E BENEFICI PER I CARDIOPATICI</i>	24
	Focus.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	25
3	Il Quotidiano del Sud - Basilicata	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA METTE IL CUORE AL RIPARO</i>	28
	Iltempo.it	29/08/2016	<i>POCA VITAMINA D AUMENTA RISCHIO MALATTIE CARDIOVASCOLARI FATALI</i>	29
	Iltempo.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	31
	Informasalus.it	29/08/2016	<i>MALATTIE CARDIACHE: L'IMPORTANZA DELLA DIETA MEDITERRANEA</i>	33
	Informazione.it	29/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA RIDUCE DEL 37% LA MORTALITA' NEI CUORI MALATI</i>	35
	Intrage.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	36
	It.Msn.Com	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA RIPARA IL CUORE</i>	38
	Italiaatavola.net	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA FA BENE AL CUORE RIDUCE LA MORTALITA' TRA I CARDIOPATICI</i>	39
	Lafucina.it	29/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA SCUDO SALVACUORE, RIDUCE RISCHIO MORTALITA' IN MALATI</i>	42
	Lasaluteinpillole.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	44
	Lasicilia.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	47
	Molisetoday.it	29/08/2016	<i>A ROMA LA DIETA MEDITERRANEA SALVA CUORE MADE IN MOLISE</i>	49
	Ok-salute.it	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA RIPARA IL CUORE</i>	52
	Online-News.it	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA PROTEGGE I CUORI MALATI, -37% DI MORTALITA'</i>	54
	PadovaneWS.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	56
	paginemediche.it	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE LA MORTALITA' DEI MALATI DI CUORE</i>	59
	Panorama.it	29/08/2016	<i>SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	62
	Pharmastar.it	29/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA SI CONFERMA "NON PLUS UTRA" PER IL CUORE [CARDIO]</i>	65
	Pharmastar.it	29/08/2016	<i>VITAMINA D: INDAGATA SPECIALE ANCHE NELLA SALUTE DEL CUORE [CARDIO]</i>	67

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Neuromed			
	SassariNotizie.com	29/08/2016	<i>11:51 SALUTE SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE</i>	69
	Teatronaturale.it	29/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA AIUTA ANCHE CHI HA PROBLEMI DI CUORE</i>	72
	247.Libero.it	28/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA PROTEGGE IL CUORE</i>	73
	Adnkronos.com/IGN	28/08/2016	<i>SALUTE, DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE: STUDIO IN MOLISE</i>	74
	Insalute.it	28/08/2016	<i>DIETA MEDITERRANEA SI CONFERMA NON PLUS ULTRA PER IL CUORE</i>	76
	Insalute.it	28/08/2016	<i>VITAMINA D, INDAGATA SPECIALE ANCHE NELLA SALUTE DEL CUORE</i>	78
	Meteoweb.eu	28/08/2016	<i>SALUTE: LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE LA MORTALITA' DEI MALATI DI CUORE</i>	80
	Quotidiano.Net	28/08/2016	<i>LA DIETA MEDITERRANEA PROTEGGE IL CUORE</i>	82

HEADLINES

Rapito lo sposo. Intervengono Polizia e Carabinieri ma era uno scherzo




HOME AMBIENTE CRONACA CULTURA ECONOMIA & FINANZA ENTI LOCALI POLITICA SCIENZE SPETTACOLI SPORT MEDIA IMBLOG

Pubblicato Tuesday 30 August 2016

[In evidenza / Newsletter / Scienze](#)

Cibo per il cuore. La dieta mediterranea giova ai cardiopatici, mortalità ridotta del 37%

 **Redazione** - @agenziaimpress



La dieta mediterranea salva il cuore, e riduce la mortalità persino in chi ha già una patologia cardiaca fino al 37%. Lo afferma uno studio italiano, del centro Neuromed di Pozzilli, presentato al congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc) in corso a Roma. «Lo studio è stato condotto nell'ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca di età media 67 anni, maschi nel 68% del campione – spiega **Leonardo Bolognese**, direttore del reparto di Cardiologia all'ospedale di

Arezzo e Esc Local Press Coordinator -. La storia clinica includeva patologie coronariche ed eventi cerebrovascolari».

I benefici della dieta mediterranea Al termine di un follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel Mds, il 'Mediterranean diet score' che misura l'aderenza alla dieta mediterranea, era associato ad una diminuzione del rischio di morte del 21% in media, con una riduzione totale che poteva arrivare al 37%. Isolando i singoli elementi e' stato possibile calcolare il 'peso' degli elementi protettivi: l'elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l'assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

 Like 

 Share

NOTIZIE COLLEGATE



Rapito lo sposo. Intervengono Polizia e Carabinieri ma era uno scherzo



Si torna a lavoro. A Milano, cda Mps fa il punto per chiudere piano strategico



Parziale riapertura. Porto Carrara, da Pm autorizzazione temporanea ad operare



800 per "Un'amatriciana di solidarietà". 11mila e 500 euro da Siena per le popolazioni colpite dal sisma



ULTIMI ARTICOLI



Cibo per il cuore. La dieta mediterranea giova ai cardiopatici, mortalità ridotta del 37%
08/30/2016, Scienze



Rapito lo sposo. Intervengono Polizia e Carabinieri ma era uno scherzo
08/30/2016, Newsletter



Saldi di fine contraffazione. False griffe in spiaggia, occhio alle multe
08/30/2016, Video



Cimiteri, parole, treni: la Bosnia di Azra è di tutti
08/30/2016, imblog



Si torna a lavoro. A Milano, cda Mps fa il punto per chiudere piano strategico
08/30/2016, Primo piano



Ai cinghiali piace l'uva dell'aretino. E' allarme
08/30/2016, Agricoltura



La vera Cipolla di Certaldo in sagra, tra eventi, concorsi culinari e buon cibo
08/30/2016, Agricoltura



Parziale riapertura. Porto Carrara, da Pm autorizzazione temporanea ad operare
08/30/2016, Primo piano



Si alza il sipario sulla XIX stagione del Teatro Verdi di Firenze
08/29/2016, Spettacoli



Orchestra della Toscana, concerti dal 3 settembre in attesa del nuovo disco
08/29/2016, Spettacoli

Inserisci un commento

Nome... (Obbligatorio)

Email... (Non sarà pubblicata) (Obbligatoria)

Sito web...

ULTIMI COMMENTI

arte: omofobia = omosessualità repressa....

DIETA MEDITERRANEA: SALVA IL CUORE ANCHE DOPO UN INFARTO

Agosto 30, 2016 Scritto da Germana Carillo



Dieta mediterranea e cuore. La dieta mediterranea è un toccasana e questo noi ve lo diciamo da sempre. Se poi gli studi su questo tipo di alimentazione si moltiplicano a ritmo incalzante e sono costantemente incentrati sui **benefici** che comporta non ci sono più dubbi: **la dieta mediterranea è la migliore in assoluto** se seguita con le dovute accortezze.

Secondo un ultimo studio, la **dieta mediterranea salva il cuore** e non solo quello delle persone sane (come è stato già ampiamente **dimostrato**) ma anche di coloro che hanno una malattia cardiovascolare alle spalle. La dieta mediterranea, avrebbe anche una **funzione protettiva in chi avesse già avuto un infarto o sviluppato dei problemi cardiaci**.

LEGGI anche: **DIETA MEDITERRANEA: RIDUCE DEL 50% IL RISCHIO DI TUMORI DELLA TESTA E DEL COLLO**

La ricerca, condotta dall'**IRCCS Neuromed** di Pozzilli, in provincia di Isernia, e presentata al congresso della Società europea di cardiologia a Roma, ha dimostrato che la regina degli stili alimentari può essere associata a un ridotto rischio di morte prematura in pazienti che avevano già sofferto di una patologia cardiovascolare.

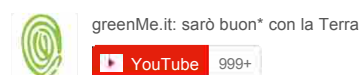
Per arrivare a questa conclusione, i ricercatori hanno analizzato i dati contenuti

CERCA



- Integratori >
- Lievito madre >
- Ricette vegane >
- Ricette vegetariane >
- Riciclo creativo >
- Spiagge >
- Yoga >

SOCIAL



nel progetto **Moli-sani**, uno studio epidemiologico che monitorizza la salute di 25mila adulti residenti in Molise.

LEGGI anche: **LA DIETA MEDITERRANEA SALVA (ANCHE) IL CUORE E FA DIMAGRIRE**

LO STUDIO – Nella ricerca sono stati coinvolti circa 1.200 pazienti con una storia di malattia cardiovascolare, scelti tra circa 5mila persone l'anno per cinque anni – dal 2005 al 2010, che rappresenta il 10% di tutti gli adulti molisani. Si è dapprima verificato quante persone fossero morte (208), poi l'aderenza di tutti i volontari alla dieta mediterranea, valutandola con un punteggio da 0 a 9 punti.

LEGGI anche: **DIETA MEDITERRANEA: BENEFICI ED ERRORI DI QUELLA ODIERNA**

Il gruppo con i punteggi più alti che andavano da 6 a 9 ha evidenziato un rischio di morte prematura più basso, rispetto a coloro che hanno conseguito punteggi più bassi. Tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata **ridotta del 37%** rispetto a chi seguiva poco o niente questo stile alimentare.

LEGGI anche: **TUMORE AL SENO: LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE IL RISCHIO DI RECIDIVE**

"Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto – dice Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli - I nemici del cuore si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Ciò che c'è da fare, dunque, è scegliere una volta per tutte una dieta ricca di frutta e verdura, pesce, cereali (meglio se integrali) e grassi polinsaturi, povera di carni e latticini, consumando poco alcol ed eliminando del tutto le sigarette.

Germana Carillo

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



CORSI ONLINE di

 SARÒ BUON CON LA TERRA
 Sempre GRATUITI e con i migliori esperti
ISCRIVITI SUBITO!

Usi WhatsApp? greenMe
 Iscriviti GRATIS alle nostre news!
 Salva +39 3664224923 e manda NEWS SI

sana salone internazionale del biologico e del naturale
SCOPRI DI PIÙ

DAI BLOG



LA FATA SCURA
 C'ERA UNA VOLTA...



Terremoto #museums4italy: domenica 28 agosto tutti al museo per devolvere il ricavato agli sfollati

DOVE COME QUANDO

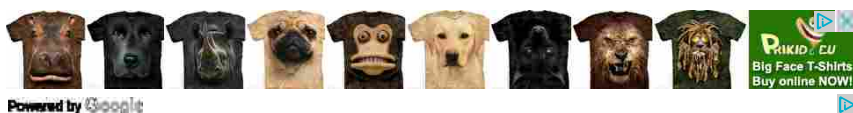


Oroscopo olistico dal 29 agosto al 4 settembre
 CALMA VERDE



10 utilizzi dell'olio essenziale di menta
 NATUROMANIA

Mi piace 0 Condividi Condividi 0



Powered by Google



Hai le gambe blu di vene?

Ann. noi-raccomandiamo.co...



Buccia di cocomero: 5 ricette per...

greenme.it

Zenzero: cosa accade al corpo...

greenme.it



Alternative antirughe?

Ann. bastarughe.com

Donne e caduta capelli

Ann. salvareicapelli.com



I 5 modi per riciclare il reggiseno

greenme.it

Salmone: 10 valide ragioni per non...

greenme.it



Antibiotici, attenti all'Augmentin...

greenme.it



Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

HOME | INFORMARSI | SOSTENIBILITÀ | RINNOVABILI | AZIENDE | EDILIZIA GREEN | CONSUMARE | BENESSERE | VIAGGIARE |

AMICI ANIMALI

SERVIZI GREEN: EVENTI | FORMAZIONE | AZIENDE | COMUNICATI STAMPA | SEGNALE AD IMPRONTA UNIKA

SPECIALE: ESTATE | Redazione

SEI IN: HOME / ALIMENTAZIONE E SALUTE / LA DIETA MEDITERRANEA RIDUCE LA MORTALITÀ NEI MALATI DI CUORE

La dieta mediterranea riduce la mortalità nei malati di cuore

La dieta mediterranea riduce la mortalità nei malati di cuore. Un team di ricercatori italiani, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'. Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.



Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style" nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

SEGNALE AD IMPRONTA UNIKA

Invia la tua segnalazione direttamente alla redazione di Impronta Unika tramite il form di contatto....

- Comunicati stampa
- Aziende green
- Eventi
- Corsi di formazione

NEWSLETTER

Nome

Cognome

Email

Dichiaro di aver letto, ai sensi dell'art. 13 D.Lgs 196/2003, la [Privacy Policy](#) e di autorizzare il trattamento dei miei dati personali.

[Iscriviti](#)

SOCIAL

Tweets di Impronta Unika

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe – precisa – Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

30/08/2016

di Alessandro Nunziati

Condividi questo articolo:

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

Accetta la privacy policy e la cookie policy per visualizzare il contenuto.

NOTIZIE CORRELATE:



ALIMENTAZIONE E SALUTE
- 04/02/2016

World Cancer Day: con...



ALIMENTAZIONE E SALUTE
- 11/02/2016

Olive verniciate con solfato...



ALIMENTAZIONE E SALUTE
- 18/02/2016

Trapianti e donazioni di...



ALIMENTAZIONE E SALUTE
- 20/02/2016

Zika: crea in laboratorio...



ALIMENTAZIONE E SALUTE
- 24/02/2016

Cibo spazzatura, ecco quanto...

ALTRE NOTIZIE



STILE DI VITA - 28/08/2016

Vacanze: un italiano su 2 soffre di depressione da rientro, ecco prepararsi al ritorno in città

Per gli italiani il rientro dalle vacanze porta con sé...



SOCIETÀ - 25/08/2016

Slow Food: nei menù del mondo, un anno di amatriciana per la ricostruzione

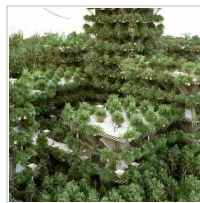
"In tutto il mondo, attraverso questo piatto simbolo della storia...



PRODOTTI ECOLOGICI - 14/08/2016

Birre e gelati artigianali: Per rinfrescarsi sotto la canicola d'agosto non c'è niente di meglio

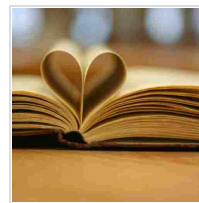
Per rinfrescarsi sotto la canicola d'agosto non c'è niente di...



CASA - 13/08/2016

La casa ecologica assoluta: per realizzarla solo bambù e corda

La casa ecologica assoluta è stata progettata da un team...



STILE DI VITA - 11/08/2016

Leggere allunga la vita, basta un capitolo al giorno per vivere 2 anni in più

Buone notizie, topi di biblioteca: un nuovo studio ha rivelato...



ECO CONSIGLI - 10/08/2016

Centrifugati: 10 motivi per consumare regolarmente frutta e verdura

Per molte persone è difficile assumere la giusta quantità di...

ALIMENTAZIONE Riduce la mortalità tra i cardiopatici

La dieta mediterranea contro i problemi al cuore

Dieta mediterranea scudo "salva-cuore". Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto "minaccia". Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc) di Roma, è "made in Molise". Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato "random" circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto. Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuro-med, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rap-



La dieta mediterranea fa bene al cuore

presentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale". La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata

da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'". Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Utilizziamo i cookie per offrirti i migliori contenuti del nostro sito. Se continui la navigazione intendiamo che tu condivida questo utilizzo.

[Accetta](#)[Informativa estesa](#)**NCF**
NOTIZIARIO CHIMICO FARMACEUTICOQuesto è
il futuro!

Internet of Things (IoT via OPC UA)

FESTO[FATTI&PERSONE](#) [REGOLATORIO](#) [MERCATO](#) [RICERCA](#) [PRODUZIONE](#) [PRODOTTI&SERVIZI](#)[DISPOSITIVI MEDICI](#) [AFI](#)

Home > Ricerca > Dieta mediterranea per la prevenzione delle patologie cardiovascolari

[Ricerca](#)

Dieta mediterranea per la prevenzione delle patologie cardiovascolari

M.B. 30 agosto 2016

10 0



Al [ESC Congress 2016](#) (Fiera di Roma 27-31 agosto), è stato presentato lo studio epidemiologico Moli-sani. La parte del trial relativa al **legame tra alimentazione e patologie cardiovascolari** individua i cibi particolarmente protettivi:

- verdura,
- pesce,
- frutta e noci,
- acidi grassi saturi e monoinsaturi

[Seguici su Facebook](#)[Newsletter NCF](#)

Iscriviti alla nostra newsletter

[GUIDA DEI FORNITORI](#)



La dieta mediterranea protegge dalle malattie cardiovascolari. Favorire la corretta alimentazione anche degli anziani avrebbe buoni effetti sulla salute pubblica

Che la dieta mediterranea fosse uno dei pilastri della prevenzione, della salute e della longevità era noto, ma **pochi studi epidemiologici ancora avevano indagato il ruolo del modello alimentare mediterraneo nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate.**

«**Lo hanno fatto i ricercatori dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli** – spiega Leonardo Bolognese, direttore Cardiologia ospedale di Arezzo e ESC Local Press Coordinator – **nell'ambito del mega trial Moli-sani** in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca arruolati nella popolazione generale (età media 67 anni, maschi nel 68% del campione). La storia clinica includeva **patologie coronariche** (n = 814) ed **eventi cerebrovascolari** (n = 387) e i **dati sul regime alimentare** sono stati registrati con il 'food frequency questionnaire' di EPIC e l'**aderenza alla dieta mediterranea** è stata valutata con il *Mediterranean Diet Score* (MDS)».

Lo studio Moli-sani

Al termine del periodo di follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi, ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che **un incremento di 2 punti nel MDS era associato a una diminuzione del rischio di morte del 21% in media** (con un picco del 34%) e **la maggiore aderenza alla dieta sana abbassava il rischio del 37%.**

Isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il 'peso' dei fattori protettivi:

- l'elevato apporto di **vegetali** influisce per il **26%**,
- il **pesce** fornisce un beneficio del **23%**,
- l'assunzione di **frutta e noci** contribuisce per il **13,4%**,
- un elevato apporto di **acidi grassi monoinsaturi e saturi** per il **12,9%**.

Il modello di controllo teneva conto di età, sesso, introito calorico, assunzione di uova e patate, livello di educazione, attività fisica, rapporto vita-spalle, abitudine al fumo, ipertensione, livello di colesterolo, diabete e cancro.



EVENTO KOSMETICA – 9 giugno 2016

Kosmetica

Tecnologia e innovazione
 armi vincenti del made in italy

La grande cosmetica italiana cresce facendo network



9 GIUGNO 2016

Leggi la rivista



6/2016



5/2016



4/2016



3/2016

Malnutrizione negli anziani

Un'evidenza emersa è che **gli anziani spesso si nutrono poco e male**: secondo alcune stime sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente (dati SINUC rilevati in occasione di un ricovero ospedaliero).

La malnutrizione può essere pericolosa per la salute tanto quanto l'obesità: complicazioni e infezioni aumentano di 3 volte. Si registra spesso uno scarso apporto di proteine per problemi di masticazione ed economici, gli stessi che fanno limitare l'apporto di frutta e verdura.

Uno studio americano condotto alla Tuft University presentato al congresso dell'*American Heart Association* ha suggerito che **politiche di contenimento dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe avere effetti diretti sulla salute pubblica** con milioni di vite salvate. Il modello matematico sviluppato ha calcolato che anche solo **una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell'1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti**. E se in percentuale sembra poca cosa basta tradurre in numeri assoluti: si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

Condividi:



TAGS [malnutrizione](#) [Società Europea di Cardiologia](#) [trial Moli-sani](#)

CONDIVIDI 2 tweet

Articolo precedente

L'obesità infantile causa anomalie cardiovascolari



Maura Bernini

ARTICOLI CORRELATI [ALTRI ARTICOLI DI QUESTO AUTORE](#)



L'obesità infantile causa anomalie cardiovascolari



Effetti protettivi dal vaccino antinfluenzale nell'insufficienza cardiaca cronica



Integratori per l'analisi dell'inquinamento da antibiotici

Edicola Web

PHARMA WORLD MAGAZINE

**VUOI PROMUOVERE
LA TUA ATTIVITÀ
ALL'ESTERO?**



Pharma World Magazine

Migalastat for the treatment of Fabry disease

ADA-SCID: an Italian success

Asco 2016: Roche's latest Tecentriq results underline potential to dominate bladder cancer market

Formazione Continua



Offerte
Voli
Low Cost **15€***



CERCA !

www.jetcost.it

Segnala notizia Segnala evento Pubblicità Redazione

Mi piace 102 mila

30/08/2016 variabile
31/08/2016 quasi sereno
01/09/2016 quasi sereno

OGGI
Treviso

30 agosto 2016

Google Ricerca personalizzata

PRIMA PAGINA NORD-EST ITALIA ESTERI SPORT AGENDA A TAVOLA **NEW** BENESSERE LAVORO AMBIENTE

BENESSERE

CASA CINEMA OROSCOPO NEWSLETTER NUMERI UTILI

OggiTreviso > Benessere

Salute: dieta mediterranea riduce mortalità malati cuore, studio in Molise.

AdnKronos | commenti |

☆☆☆☆☆



Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'.

Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno

0 Tweet 0
Condividi G+1
0
Share
Invia ad un amico
stampa la pagina
aggiungi ai preferiti
ZOOM: A- A+



**RISPARMIA
FINO AL 50%
SU SHOPPING
E SPESA**

TROVA IL NEGOZIO
VICINO A TE!



riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice di Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style" nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

Condividi Tweet G+1

30/08/2016

AdnKronos

Potrebbe interessarti anche...

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Via Leonardo Da Vinci, 39
Vittorio Veneto (TV)
Tel. 0438 551929

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

NETWORK

L'Espresso

LE DOMINICHE

LAVORO ANNUNCI ASTE Accedi



Medicina

Home

Alimentazione

Forma & Bellezza

Medicina

Prevenzione

Ricerca

Benessere donna

Video

Cardiologia, dal congresso europeo le nuove linee per difendere il cuore

Riuniti a Roma 35 mila specialisti di 140 paesi per presentare le ultime ricerche e aggiornare le direttive per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Sedentarietà e fumo restano i nemici peggiori. Nuove indicazioni sul colesterolo ldl, movimento, dieta mediterranea e vitamina D: ecco la "ricetta" per difendere la salute del cuore. Domani la visita del Papa

di IRMA D'ARIA

Lo leggo dopo

30 agosto 2016



Una scenografia allestita alla Fiera di Roma per il congresso europeo di cardiologia

Viviamo più a lungo e oltre 16mila italiani hanno superato i 100 anni di vita, numero più che raddoppiato negli ultimi 10 anni (erano solo 6.100 nel 2002). A loro si aggiunge un gruppo sempre crescente di super centenari. Il merito è anche della dieta mediterranea, ma ci sono alcune cattive abitudini che mettono a rischio il nostro cuore: la sedentarietà, che rappresenta la quarta causa di mortalità e disabilità in Occidente, e il fumo che è la causa principale di infarto e di malattie coronariche in uomini

e donne e si associa al 30% delle morti causate da malattie coronariche. A fare il punto sulle buone e le cattive abitudini per la salute del cuore sono in questi giorni i 35mila esperti provenienti da 140 paesi riuniti a Roma per il Congresso della Società europea di cardiologia (Esc) e che domani riceveranno anche la visita di Papa Francesco. Tra le varie ricerche, presentate anche le nuove Linee guida sui valori del colesterolo.



la Repubblica
3 mesi a 19.99€
e 20€ in buoni sconto

la Repubblica

tvzap la social TV Seguici su

STASERA IN TV

- 21:25 - 23:30
L'oro di Scampia
- 21:15 - 23:30
Unici - Le quattro giornate di Vasco
- 21:10 - 23:10
Finalmente la felicità
- 21:10 - 23:00
Chicago Fire - Stagione 3 - Ep. 22 - 23

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. X Factor
79/100

ILMIOLIBRO EBOOK

TOP EBOOK
La mia stella dal Giappone
di Virginia Cammarata

LIBRI E EBOOK
PAROLE E BATTITI
di Chiara Pistolesi

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagna

ilmiolibro.it

Se il divano fa male. La pigrizia fa male anche al cuore. E, infatti, sono 5 milioni le persone che ogni anno nel mondo occidentale vengono uccise dalla sindrome del 'divano killer'. "Gli italiani - spiega **Michele Gulizia**, direttore di Cardiologia al 'Garibaldi' di Catania - dicono sì allo sport, ma solo se da guardare in tv. Secondo i dati 2011-2014 del Sistema di sorveglianza 'Passi', appena il 33,2% della popolazione tra i 18 e i 69 anni infatti può essere considerato realmente 'attivo', il 35,8% svolge qualche attività nel tempo libero senza però raggiungere i livelli raccomandati e il 31% è completamente sedentario". Proprio contro la sedentarietà, al Congresso è stato presentato un algoritmo salvavita: si chiama 'Pai' (Personal Activity Index). Le valutazioni effettuate su oltre 39.000 individui 'attivi' hanno mostrato che gli uomini e le donne con un livello Pai maggiore di 100 avevano un rischio di mortalità cardiovascolare - comparata al gruppo di inattivi - ridotto del 23%. La riduzione di rischio corrispondente, per la mortalità da tutte le cause, è stata del 13% per gli uomini e del 17% per le donne. L'algoritmo Pai è dunque in grado di predire la mortalità cardiovascolare a lungo termine e potrebbe essere utilizzato come strumento motivazionale per cambiare il proprio stile di vita. Si pensa quindi di incorporarlo in un dispositivo portatile che 'misuri' l'attività svolta dal portatore e segnali, in base ad essa, i progressi e l'abbassamento del rischio.

I nuovi limiti del colesterolo. Il valore di colesterolo 'cattivo' (Ldl) non dovrebbe superare quota 100 anche nei soggetti non a rischio. Lo raccomandano le nuove linee guida presentate al congresso. "Le nuove linee guida sanciscono che avere un target di colesterolo entro 70-100 è fondamentale, non ci sono più controversie su questo punto - spiega il presidente della Società italiana di Cardiologia, **Francesco Romeo** - . Questo vale per tutti, anche per quei soggetti che hanno valori di norma molto alti per ipercolesterolemia familiare". Fino ad ora le indicazioni variavano a seconda del rischio personale legato alla familiarità, alle malattie cardiache e allo stato di salute. Il colesterolo cosiddetto cattivo non doveva comunque mai superare i 190.

Cuore e nicotina. Nonostante il consumo di tabacco sia la prima causa di morte eliminabile, attualmente nel mondo ci sono oltre un miliardo di fumatori. "Nello studio Interheart - spiega **Leonardo Bolognese**, direttore Cardiologia dell'ospedale di Arezzo - il fumo di sigaretta era responsabile del 35,7% del rischio attribuibile su popolazione per un primo infarto miocardico acuto. Dati più recenti indicano che nel 2011 il fumo è stato direttamente responsabile nel mondo della morte di 6 milioni di persone, di cui ben 600.000 all'anno per esposizione a fumo passivo". Smettendo di fumare il rischio si riduce dopo solo un anno di astinenza. Dopo 20 anni diventa simile, ma sempre un po' superiore a quello di chi non ha mai fumato. Continuare a fumare dopo un evento vascolare acuto aumenta notevolmente le possibilità di recidiva. Eppure i fumatori colpiti da un evento cardiovascolare acuto ricominciano a fumare nel giro di qualche mese. "Dati recenti che rispecchiano maggiormente la realtà italiana - aggiunge Gulizia - riportano che oltre la metà dei fumatori dimessi dopo sindrome coronarica acuta riprende a fumare e gran parte lo fa già nelle prime tre settimane dopo la dimissione. I fumatori mostrano un rischio di nuovi eventi acuti nel primo anno di tre volte superiore a coloro che abbandonano le 'bionde', mentre in chi riprende nei primi 10 giorni dalla dimissione il rischio è addirittura quintuplicato". "L'abitudine al fumo - aggiunge **Franco Romeo**, direttore Cardiologia Policlinico Tor Vergata di Roma - ha tra i suoi effetti nocivi l'aumento della rigidità dell'aorta che rappresenta un importante predittore del rischio cardiovascolare di mortalità per tutte le cause".

E-cig e riduzione del rischio. La sigaretta elettronica può aiutare il cuore? Una risposta viene oggi dai ricercatori dell'Hippokraton General Hospital di Atene che hanno valutato l'effetto del fumo elettronico e di quello tradizionale sullo stato di salute dell'aorta. L'analisi, presentata al congresso di Roma, è avvenuta su 24 soggetti senza altri fattori di rischio se non il fumo di sigaretta: ogni partecipante

è stato visitato in quattro differenti occasioni durante le quali ha fumato una sigaretta ogni 5 minuti, una sigaretta elettronica ogni 5 minuti e poi di nuovo la e-cig ogni 30 minuti. Entrambi i tipi di fumo hanno determinato un incremento dei valori sistolici e diastolici della pressione sanguigna, e le differenze non sono state significative tra uno e l'altro. La sigaretta elettronica ha avuto un effetto più debole nell'aumento delle pulsazioni delle carotidi-femorali (PWV) a 5 minuti e comparabile a quello delle sigarette normali se usata ogni 30 minuti. Questo effetto specifico, quindi, suggerisce che in pazienti selezionati la sigaretta elettronica debba essere usata sotto controllo medico e non come strumento alternativo al tabacco, bensì come passaggio verso l'abbandono della nicotina. È proprio questo l'elemento nocivo da cui allontanarsi.

La dieta salva-cuore. Il cuore si tutela anche a tavola, ovviamente. Le verdure influiscono positivamente per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%. Sono alcuni dei dati emersi dal mega-trial "Moli-sani" condotto dai ricercatori dell'Irccs Neuromed di Pozzilli che per la prima volta hanno indagato il ruolo della dieta mediterranea nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate. Purtroppo, gli anziani spesso si nutrono poco e male: secondo alcune stime della Società italiana di nutrizione clinica e metabolismo, sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente e la malnutrizione può essere pericolosa quanto l'obesità: complicazioni e infezioni aumentano di tre volte. Si registra spesso uno scarso apporto di proteine per problemi di masticazione ed economici, gli stessi che fanno limitare l'apporto di frutta e verdura. Un recente studio Usa condotto alla Tuft University presentato al congresso dell'*American Heart Association* ha suggerito che l'abbassamento dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe salvare milioni di vite. Gli esperti hanno calcolato che anche solo una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell'1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti. In numeri assoluti si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

Il ruolo della vitamina D. Bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere associati a un rischio aumentato di malattie cardiovascolari, fatali e non. Eppure si sa ancora poco circa il collegamento tra i livelli di quello che è considerato un vero e proprio ormone e l'insufficienza cardiaca, cioè la condizione in cui il cuore non è in grado di pompare quantità di sangue sufficienti per far fronte alle necessità dell'organismo. I ricercatori del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli hanno cercato di indagare questa associazione in 18.797 soggetti adulti sani di età superiore a 35 anni nell'ambito dello studio epidemiologico Moli-Sani. Dallo studio è emerso che gli individui con un livello di vitamina D inferiore a 10ng/mL mostravano un aumento del rischio di scompenso cardiaco di 1,59 volte rispetto a quelli con livelli normali.

Le differenze di genere nei trapianti. Il sesso del donatore di organo e del ricevente può avere un impatto sulla buona riuscita del trapianto. "Il possibile ruolo del sesso di donatori e riceventi è stato discusso per anni, ma oggi ci sono evidenze più precise - spiega Leonardo Bolognese - . La sopravvivenza dopo trapianto di cuore sembra essere peggiore se il genere tra i due soggetti è diverso. Lo conferma una meta-analisi di revisioni sistematiche, che aveva lo scopo di valutare le evidenze correnti riguardo la compatibilità tra i generi". L'analisi ha comparato i dati estratti da Pubmed ed Embase (due database di ricerche scientifiche) sino a febbraio 2015 ed ha incluso 53.199 pazienti. Quando sono stati analizzati i riceventi di entrambi i generi, sono saltate all'occhio significative differenze nella sopravvivenza a un anno tra riceventi dello stesso o di sesso diverso.

Nei riceventi maschi è stato evidenziato che il *mismatch* di genere era un fattore

di rischio per la mortalità a un anno, con un incremento di 1,38 volte, ma lo stesso assioma non era valido se il ricevente era una donna, che invece mostrava una migliore sopravvivenza. "Si tratta di una conclusione estremamente interessante - afferma Gulizia - . Dal 2000 al 2013 solo in Italia sono stati eseguiti 4.222 trapianti di cuore con tassi di sopravvivenza dell'organo a un anno dell'82,5%, e questa scoperta potrebbe migliorare ulteriormente questa performance. Gli uomini corrono meno rischi di rigetto se hanno ricevuto il muscolo cardiaco da donatori dello stesso sesso. Le ipotesi sui motivi di questo fenomeno sono diverse e ancora non del tutto chiarite: l'aumento del rischio di rigetto nei casi di donatore e trapiantato di sesso opposto potrebbe essere dovuto alle differenti dimensioni del muscolo, solitamente più grande e con maggiore capacità di pulsazione negli uomini. Ma anche fattori di natura ormonale o immunitaria ancora non perfettamente chiariti". I migliori risultati post-operatori, in studi precedenti, sono stati riscontrati nei casi di trapianto da uomo a uomo. Le percentuali più basse di sopravvivenza, invece, sono state registrate tra gli uomini cui era stato trapiantato un cuore femminile.

La visita del Papa. Domani 31 agosto, ultimo giorno di lavori, i migliaia di cardiologi riuniti riceveranno la visita speciale di papa Francesco che si recherà alla Fiera di Roma per portare il suo saluto al congresso della Società europea di Cardiologia. Per l'occasione, nei varchi di accesso sono previsti controlli con i metal detector sia sulle persone che sulle borse.

© Riproduzione riservata

30 agosto 2016

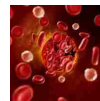
Altri articoli dalla categoria »



Droghe sintetiche, boom di vittime negli Stati Uniti: 28 mila morti in un



Paraplegici ritrovano sensibilità e controllo parziale delle gambe



Emofilia, prima malattia che verrà curata con la terapia genica

Fai di Repubblica la tua homepage Mappa del sito Redazione Scriveteci Per inviare foto e video Servizio Clienti Pubblicità Privacy

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA

VOGLIA di SALUTE

HOME / CHI / SPECIALITÀ / PARTNER / CONTATTI

SIAMO

AUTORE: SEVERINA CANTARONI / CUORE E CIRCOLAZIONE SALUTE NEWS / 30 AGOSTO 2016

VITAMINA D: INDAGATA SPECIALE ANCHE NELLA SALUTE DEL CUORE



Se la vitamina D (prodotta nell'organismo attraverso l'esposizione ai raggi solari) scarseggia, a farne le spese è il nostro cuore! È quanto sostiene un numero sempre maggiore di evidenze, che indica che bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere associati a un rischio aumentato di malattie cardiovascolari, fatali e non. In particolare, ancora poco si sa circa il collegamento tra i livelli di quello che è considerato un vero e proprio ormone e l'insufficienza cardiaca. In pratica, quella condizione in cui il cuore non è in grado di pompare quantità di sangue sufficiente per far fronte alle necessità dell'organismo. La conseguenza? Una carenza di ossigeno negli organi che reagiscono accumulando acqua e sodio nei tessuti.

Nota anche con il termine di "scompenso cardiaco", è la prima causa di ricovero ospedaliero tra gli over 65. In Italia questa condizione interessa circa 600mila persone e la frequenza raddoppia ogni 10 anni in più d'età (Dati Ministero Salute). Affanno,



CERCA



SPECIALITÀ

stanchezza, gonfiore (edema) degli arti sono i sintomi più tipici.

La ricerca – I ricercatori del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli si sono proposti di indagare questa associazione in un'ampia coorte di adulti italiani. Ben 18.797 sono stati i soggetti adulti sani di età superiore a 35 anni (49% maschi) reclutati casualmente dalla popolazione generale nell'ambito dello studio epidemiologico MOLLI-SANI. Durante il reclutamento, ai partecipanti sono stati somministrati questionari anamnestico e alimentare, effettuati prelievi di sangue e test diagnostici (ECG, Spirometrie). I livelli di vitamina D sierica sono stati misurati presso il laboratorio centrale del progetto europeo BiomarCaRe. La coorte è stata seguita per un periodo di 7,5 anni (sino al dicembre 2013) e i livelli di vitamina sono stati categorizzati in normale (≥ 30 ng/mL), ipovitaminosi (10-30 ng/mL) e carenza di vitamina D.

Durante il periodo di follow-up, attraverso le schede di dimissione ospedaliera, sono stati registrati 592 eventi di insufficienza cardiaca con un'incidenza rispettivamente dell'1,7%, 3,2% e 5,4% nei tre gruppi. Dopo un'analisi multivariata, che ha permesso di escludere eventuali confondenti, gli individui con un livello di vitamina D inferiori a 10ng/mL mostravano un aumento del rischio di scompenso cardiaco di 1,59 volte rispetto a quelli con livelli normali.

“Questi risultati”, spiega Franco Romeo – Direttore Cardiologia Policlinico Tor Vergata di Roma, “contribuiscono a delineare meglio un possibile ruolo della carenza di vitamina D nell'insorgenza di eventi cardiovascolari. Un maggiore approfondimento in questo ambito, potrà portare a nuove strategie di prevenzione”.

Tags

insufficienza cardiaca

ipovitaminosi

malattie cardiache

sole

vitamina D

Condividi

FACEBOOK | TWITTER | PINTEREST | GOOGLE + | LINKEDIN | EMAIL

Bio

Ultimi Articoli



Severina Cantaroni

Giornalista scientifica dal 1991, ha scritto per le più importanti riviste nazionali: D di Repubblica, ANNA, Salve, Bella, Donna Moderna, Elle, Marie Claire, Cosmopolitan. Ha curato, per due anni, il coordinamento redazionale delle riviste scientifiche OPTIMA SALUTE e Optical. Per Sperling&Kupfer ha pubblicato nel 1993 il suo primo libro, Intervista con il corpo umano, scritto con il padre Nullo Cantaroni. Nel 1998 ha curato la stesura della versione italiana di Le Sorgenti della Salute di Henry Chenot. Nel 1999 ha pubblicato Nove mesi sulla luna - Come

ALIMENTAZIONE

AMICI A QUATTRO ZAMPE

ANZIANI

ATTUALITÀ

BAMBINO

BELLEZZA

BENESSERE

COPPIA

CUORE E CIRCOLAZIONE

DERMATOLOGIA

DIABETOLOGIA

DONNA

INIZIATIVE E DINTORNI

ITALIA IN PENTOLA

LIBRI

MALATTIE RARE

MEDICINA ESTETICA

NON SOLO MODA

ONCOLOGIA

PSICOLOGIA

REGIONI

SALUTE NEWS

SENZA CATEGORIA

TERME E SPA

UOMO



Agora
magazine
Riprendi il tuo spazio

ANNO X, N° 242, 29 agosto 2016. Direttore Umberto Calabrese

Home ita	Home Eng ▾	Home Esp ▾	Politica ▾	Economia ▾	Cronaca ▾	Ambiente ▾	Sport ▾	
Site Map ▾	Le Interviste di Umberto Calabrese		Regionali ▾	America Latina ▾	Cultura ▾			
Agora@magazine Web Tv								

LUNEDÌ, 29 AGOSTO 2016 09:42

Dieta mediterranea scudo 'salvacuore', riduce rischio mortalità in malati

Written by [Redazione Salute & Benessere](#)

font size | [Print](#) | [Email](#)

Rate this item (0 votes)



Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola.

Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'.

Utenti Online

Abbiamo 1020 visitatori e nessun utente online

La tua pubblicità su Agora

Magazine

Per la tua pubblicità qui
CONTATTACI!

Il lavoro, presentato oggi al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style' nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici

della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

Read 87 times

[Tweet](#)

Published in [Salute & Benessere](#)

Tagged under [dieta mediterranea](#) [scudo 'salvacuore'](#) [mortalità](#) [malati](#) [rischio](#)

[Redazione Salute & Benessere](#)

Latest from Redazione Salute & Benessere

- [Zika può danneggiare anche il cervello degli adulti](#)
- [Cuore, parte da Ferrara il progetto "Città della prevenzione"](#)
- [Malattie rare, diagnosi precoce e trattamento di patologia immuno-ematologica](#)
- [Dalla chirurgia plastica italiana un aiuto per i terremotati del Centro Italia](#)
- [La ASL di Teramo pronta ad accogliere i feriti del terremoto](#)

Related items

- [Dieta mediterranea un toccasana per la linea e la memoria. Una ricerca australiana ne loda le proprietà sul cervello](#)
- [Dieta mediterranea de hoy distinta a histórica](#)
- [Grottaglie \(Taranto\) – I Cinque Stelle sul riordino ospedaliero che elude i diritti dei malati](#)
- [Ferrara – Il Sindaco interviene sull'affidamento del trasporto sanitario da parte di Ausl](#)
- [Dal cibo locale alla eco spa, anche la vacanza 'lusso' è total green](#)

More in this category: [« Zika può danneggiare anche il cervello degli adulti](#)

[back to top](#)

Redazione

Amministrazione

Ufficio abbonamenti

Servizio tecnico

Webmaster

Abbonamenti

Giornale online

servizi mobile

You reporter

Edizione pdf



Home > Salute e Benessere > A Roma la dieta mediterranea "salva cuore" made in Molise

A Roma la dieta mediterranea "salva cuore" made in Molise

A Roma i risultati di una ricerca Neuromed sugli alimenti della tradizione e il benessere cardiocircolatorio

Di redazione - 29 AGOSTO 2016

31



Oggi al congresso della Società europea di cardiologia, in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, la presentazione di una dieta mediterranea totalmente made in Molise. L'incontro si concentra sulla correlazione che evince tra le malattie cardiovascolari e il rischio di morte, studio rappresentato dall'Irccs Neuromed di Pozzilli. Gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni dal 2005 al 2010. Il maxi campione che coinvolge il 10% circa degli adulti molisani con stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale, persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, sono state estratte a sorte dagli elenchi di comuni in maniera casuale. La ricerca conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta. Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, olio di oliva.



SOCIAL

	3,091 Mi piace
	63 Followers
	1,982 Followers

Pubblicità

ULTIME NOTIZIE



A Roma la dieta mediterranea "salva cuore" made in Molise

29 AGOSTO 2016



Gambatesa, i vincitori del Balcone Fiorito 2016

29 AGOSTO 2016



Comune di Termoli, nominata la Consulta per la Disabilità

29 AGOSTO 2016



Powered by Google



Molise. Contributi a chi viaggia pulito, ce ne ...

Press agency

Direttore responsabile:
Riccardo Alfonso

Reg. tribunale Roma
n°128/88 del 17/03/1988
Reg. nazionale stampa
Pres. cons. min.
L. 5/8/61 n°461
n°02382 vol.24
del 27/05/1988

Categorie

- Confronti/Your opinions
- Cronaca/News
- Estero/world news
- Roma/about Rome
- Diritti/Human rights
- Economia/Economy/finance/business/technology
- Editoriali/Editorials
- Fidest – interviste/by Fidest
- Lettere al direttore/Letters to the publisher
- Medicina/Medicine/Health/Science
- Mostre –
- Spettacoli/Exhibitions – Theatre
- Politica/Politics
- recensione
- Recensioni/Reviews
- scuola/school
- Spazio aperto/open space
- Uncategorized
- Università/University
- Viaggio/travel
- Welfare/ Environment

Archivio

Seleziona mese ▼

Statistiche

1,771,706 contatti

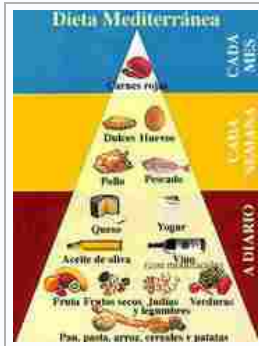
Tag

- accordo
- agenda
- ambiente arte
- assessori attività
- bambini collaborazione
- comune concerto
- concorso conferenza
- consumatori
- convegno crescita
- crisi cultura
- emergenza europa
- evento famiglie farmaci
- festival
- formazione futuro
- giovani giustizia
- governo immigrati
- impegno imprese
- incontro iniziativa
- innovazione

« Il grasso pesa sul cuore » Cuore artificiale nei piccoli pazienti »

Dieta mediterranea e benefici per i cardiopatici

Posted by fidest press agency su lunedì, 29 agosto 2016



Che la dieta mediterranea fosse uno dei pilastri della prevenzione, della salute e della longevità era noto, ma pochi studi epidemiologici ancora avevano indagato il ruolo del modello alimentare mediterraneo nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate. “Lo hanno fatto i ricercatori dell’IRCCS Neuromed di Pozzilli – spiega Leonardo Bolognese – Direttore Cardiologia ospedale di Arezzo e ESC Local Press Coordinator – nell’ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca arruolati nella popolazione generale (età media 67 anni, maschi nel 68% del campione). La storia clinica includeva patologie

coronariche (n=814) ed eventi cerebrovascolari (n=387) e i dati sul regime alimentare è stato registrato con il ‘food frequency questionnaire’ di EPIC e l’aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con il Mediterranean Diet Score (MDS)”.

Al termine del periodo di follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel MDS era associato ad una diminuzione del rischio di morte del 21% in media (con un picco del 34%) e la maggiore aderenza alla dieta sana, abbassava il rischio del 37%.

E isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il ‘peso’ degli elementi protettivi: l’elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l’assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

Il modello di controllo teneva conto di età, sesso, introito calorico, assunzione di uova e patate, livello di educazione, attività fisica, rapporto vita-spalle, abitudine al fumo, ipertensione, livello di colesterolo, diabete e cancro.

L’evidenza è invece che gli anziani spesso si nutrono poco e male: secondo alcune stime sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente (dati SINUC rilevati in occasione di un ricovero ospedaliero). E la malnutrizione può essere pericolosa per la salute tanto quanto l’obesità: complicazioni e infezioni aumentano di tre volte. Si registra spesso uno scarso apporto di proteine per problemi di masticazione ed economici, gli stessi che fanno limitare l’apporto di frutta e verdura. Eppure un recente studio americano condotto alla Tuft University presentato al congresso dell’American Heart Association ha suggerito che politiche di contenimento dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe avere effetti diretti sulla salute pubblica con milioni di vite salvate. Il modello matematico sviluppato ha calcolato che anche solo una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell’1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti. E se in percentuale sembra poca cosa basta tradurre in numeri assoluti: si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

Share this: google

- E-mail
- Facebook
- LinkedIn
- Twitter
- Altro

Caricamento...

This entry was posted on lunedì, 29 agosto 2016 a 00:19 and is filed under [Medicina/Medicine/Health/Science](#). Contrassegnato da tag: [benefici](#), [cardiopatici](#), [dieta](#)

Cerca

agosto: 2016

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

<< Lug

Più letti

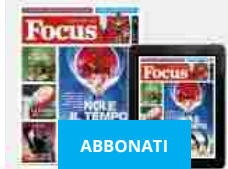
- VI edizione di AMBIART: Concorso Internazionale Artistico Letterario
- La musica di Radio Maria
- Colombia: annuncio della pace tra governo e Farc
- Scuola: trasferimento docenti
- Miss Italia entra nel vivo in Piemonte e Valle d’Aosta

Articoli recenti

- Increased risk of dead for heart failure patients with each nhs hospital admission
- Atherosclerosis a target for nanomedicine
- Primavalle...mica l’ultima!
- Eletta miss Piemonte
- Sigmar Gabriel: “Il TTIP è fallito”
- Risk Factors, Epidemiology, Rehabilitation and Sports Cardiology
- Invasive and Interventional Cardiology, Cardiovascular Surgery
- Cardiovascular Disease in the Elderly
- Vitamina D nella salute del cuore
- Cuore artificiale nei piccoli pazienti
- Dieta mediterranea e benefici per i cardiopatici
- Il grasso pesa sul cuore
- Insufficienza cardiaca cronica e vaccino contro l’influenza
- Successo del cinema islandese al 22° Film Festival della Lessinia
- Roma: Congresso di cardiologia

Abbonati

- Entries (RSS)
- Comments (RSS)
- www.peeplo.com



SCIENZA

AMBIENTE

TECNOLOGIA

CULTURA

COMPORAMENTO

FOTO

QUIZ

VIDEO



Perché la pipì è gialla?



Che cosa succederebbe se non ci fosse la luna?



Come si è propagato il terremoto in Centro Italia



Proxima b: 8 domande sul nuovo pianeta

HOME | SCIENZA | SALUTE



Salute: dieta mediterranea riduce mortalità malati cuore, studio in Molise

De Gaetano, alimentazione scudo ma ridurre disuguaglianze a tavola



Codice Sconto

| ADN KRONOS



Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'.

Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Scopri chi è più intelligente tra te e tuo fratello

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style' nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai

Vedi anche




12 cose che forse non sai su cannabis e marijuana

polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

29 AGOSTO 2016 | [ADNKRONOS](#)

 [scienza, salute, salute](#)

CONTENUTI CORRELATI



Ingerisce 40 coltelli in 2 mesi, operato in India



Come spegnere le cellule killer dei tumori



Perché non riusciamo a farci il solletico da soli?



Ricerca: l'Uomo dei ghiacci compie 25 anni, Oetzi



Segnaletica per cibi sani

La dieta mediterranea mette il cuore al riparo

LA dieta mediterranea salva il cuore, e riduce la mortalità persino in chi ha già una patologia cardiaca fino al 37%. Lo afferma uno studio italiano, del centro Neuromed di Pozzilli. Lo studio è stato condotto nell'ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca di età media 67 anni, maschi nel 68% del campione. La storia clinica includeva patologie coronariche ed eventi cerebrovascolari. Al termine



di un follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel "mediterranean diet score".



Scopri se hai quote Fondo Delta Immobiliare!
 E aderisci all'Offerta Pubblica di Acquisto.

Questo sito utilizza cookie analitici e di profilazione, propri e di altri siti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie fai riferimento all'informativa. Se fai click sul bottone "Acconsento" o accedi a qualunque elemento sottostante a questo banner acconsenti all'uso dei cookie. [Acconsento](#) [Informativa](#)

[SALUTE](#) [DOLCE VITA](#) [GUSTO](#) [TURISMO](#) [HIT PARADE](#) [MOTORI](#) [FINANZA](#) [VIAGGI](#) [METEO](#)

[POLITICA](#) [CRONACHE](#) [ESTERI](#) [ECONOMIA](#) [SPORT](#) [CULTURA & SPETTACOLI](#) [ROMA](#) [CABARET](#) [MULTIMEDIA](#) [HITECH & GAMES](#)

29/08/2016 11:27

Tweet 0
 Like 0
 +1
 Consiglia
 Mi piace

CUORE

Poca vitamina D aumenta rischio malattie cardiovascolari fatali

Una buona notizia per mettere in campo nuove strategie di prevenzione

I soggetti con livelli troppo bassi mostrano un aumento di quasi il 60% del rischio di insufficienza cardiaca rispetto a quelli con livelli normali. Di questo e altro se ne parla all'Esc Congress fino al 31 agosto alla Fiera di Roma (a Roma), evento cardiovascolare del mondo che contribuisce ad aumentare la consapevolezza/conoscenza dei più recenti studi clinici e scoperte rivoluzionarie.



Altri articoli che parlano di...

Categorie (1)

Salute

RISCHIO - Un numero sempre maggiore di evidenze indica che bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere associati ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari fatali e non. Ciò nonostante, poco si sa circa il collegamento tra livelli di quello che è considerato un vero e proprio ormone e l'insufficienza cardiaca. Si tratta della condizione in cui il cuore non è in grado di pompare quantità di sangue sufficienti per far fronte alle necessità dell'organismo, la conseguenza è una carenza di ossigeno negli organi che reagiscono accumulando acqua e sodio nei tessuti.

ESPERTO - "Questi risultati – spiega Franco Romeo – Direttore Cardiologia Policlinico Tor Vergata di Roma - contribuiscono a delineare meglio un possibile ruolo della carenza di vitamina D nell'insorgenza di eventi cardiovascolari. Un maggiore approfondimento in questo ambito, potrà portare a nuove strategie di prevenzione".

RICOVERI - Nota anche con il termine di "scompenso cardiaco", è la prima causa di ricovero ospedaliero negli over 65. In Italia questa condizione interessa circa 600 mila persone e la frequenza raddoppia ogni 10 anni in più d'età (1). Affanno, stanchezza, gonfiore (edema) degli arti sono i sintomi più tipici.

INDAGINE - I ricercatori del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli si sono proposti di indagare questa associazione. Ben 18 797 sono stati i soggetti adulti sani di età superiore a 35 anni (49% maschi) reclutati casualmente dalla popolazione generale nell'ambito dello studio epidemiologico MOLI-SANI. Durante il reclutamento, ai partecipanti sono stati somministrati questionari anamnestico e alimentare, effettuati prelievi di sangue e test diagnostici (ECG, Spirometrie) I livelli di vitamina D sierica sono stati misurati presso il laboratorio centrale del progetto europeo BiomarCaRe. La coorte è stata seguita per un periodo di 7,5 anni (sino al dicembre 2013) e i livelli di vitamina sono stati categorizzati in normale (≥ 30 ng/mL), ipovitaminosi (10-30 ng/mL) e carenza di vitamina D. Durante il periodo di follow-up, attraverso le schede di dimissione ospedaliera, sono stati registrati 592 eventi di insufficienza cardiaca con un'incidenza rispettivamente dell'1,7%,

Cerca hotel **Booking.com**
 Oltre 1.026.000 hotel, appartamenti, ville e tanto altro...
 Destinazione
 per es. città, regione, quartiere o hotel spe...
 Arrivo
 29 agosto 2016
 Partenza
 30 agosto 2016
 Prenota ora, paga più tardi!
 Cerca

Scopri se hai quote Fondo Delta Immobiliare!
 E aderisci all'Offerta Pubblica di Acquisto.

IL TEMPO
 «Ora non lasciateci soli»
 ACQUISTA EDIZIONE
 LEGGI L'EDIZIONE

3,2% e 5,4% nei tre gruppi Dopo un'analisi multivariata, che ha permesso di escludere eventuali confondenti, gli individui con un livello di vitamina D inferiori a 10ng/mL mostravano un aumento del rischio di scompenso cardiaco di 1,59 volte rispetto a quelli con livelli normali.

Roberta Maresci

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE



Papa Francesco ai terremotati: "Verrò a trovarvi..."



Viaggio coi soccorritori di anime



Contrososodo di traffico e sette morti



Rimedi naturali contro le zanzare in casa (Blog.casa.it)



Terremoto: effetti e rischi psicologici

**Proteggi
la tua casa
dagli imprevisti**

Data di nascita

CAP residenza

Professione

**A partire da
5€/mese**

Prima di sottoscrivere la polizza leggi i fascicoli informativi su allianz.it e in agenzia.

30 €
Libreria Beligruarda...

35 €
Electronic Star

39 €
Electronic Star

Prima di sottoscrivere la polizza leggi i fascicoli informativi su allianz.it e in agenzia.

Allianz Assistenza satellitare per te e la tua famiglia

Data di nascita CAP residenza

Questo sito utilizza cookie analitici e di profilazione, propri e di altri siti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie fai riferimento all'informativa. Se fai click sul bottone "Acconsento" o accedi a qualunque elemento sottostante a questo banner acconsenti all'uso dei cookie.

Acconsento

Informativa

SALUTE | **DOLCEVITA** | GUSTO | TURISMO | HITPARADE | MOTORI | FINANZA | VIAGGI | METEO

POLITICA | CRONACHE | ESTERI | ECONOMIA | SPORT | CULTURA & SPETTACOLI | ROMA | CAPITALE | MULTIMEDIA | HITECH & GAMES

29/08/2016 12:00

Tweet

0

0

0

G+

f

Consiglia

f

Mi piace

Salute: dieta mediterranea riduce mortalità malati cuore, studio in Molise

De Gaetano, alimentazione scudo ma ridurre disuguaglianze a tavola

Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'. Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto. Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale". La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'". Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare". Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio. Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità". Questi aspetti il team di ricercatori

Altri articoli che parlano di...

Categorie (1)

ADN Kronos



ACQUISTA EDIZIONE

LEGGI L'EDIZIONE

Alimentazione Corretta

Mangia sano. Scopri i consigli, Richiedi Gratis la guida Ora!



italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

Adnkronos

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE



Non si fermano le spese pazze grilline



La Roma a Cagliari si butta via



Omicidio Scazzi Sabrina presto tornerà libera



Come puoi tenere traccia del tuo veicolo in...
(gadgetsfans.com)



17 €

La Cuccia di Fido

20 €

Farmacia Loreto

25 €

ShytoBuy.it

kelkoo



In questo sito utilizziamo cookies propri e di terze parti per migliorare la navigazione e poter offrire contenuti e messaggi pubblicitari personalizzati. Continuando la navigazione accetti l'utilizzo dei cookies da parte nostra (Informativa). Nelle impostazioni del tuo browser puoi modificare le opzioni di utilizzo dei cookie.

Ok

login Email: Password: [entra](#) [registrati](#) [recupera password](#)



[CHI SIAMO](#) | [CONTATTI](#) | [LIBRI](#) | [PUBBLICITÀ](#) |

[HOME](#) | [ALIMENTAZIONE](#) | [ANIMALI](#) | [AUTISMO](#) | [CONVEGNI](#) | [DENUNCIA SANITARIA](#) | [INFANZIA](#) | [MEDICINA PREVENTIVA](#) | [OMEOPATIA](#) | [OMEOPATIA - CASI CLINICI](#) | [OMEOPATIA PER ANIMALI](#) | [RECENSIONI](#) | [RICETTE](#) | [SALUTE](#) | [VACCINAZIONI](#)

Alimentazione



Iscriviti alla nostra NEWSLETTER

29/08/2016

Malattie cardiache: l'importanza della dieta mediterranea

di Redazione InformaSalus.it

CATEGORIE: Alimentazione , Medicina preventiva

La **dieta mediterranea** è associata ad un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto "minaccia" o una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. È quanto ha dimostrato un team di ricercatori italiani che ha presentato il suo lavoro al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto.



La dieta mediterranea è associata ad un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia' o una storia di malattia cardiovascolare alle spalle

La **ricerca** prende le mosse dal maxi-progetto Moli-sani, uno studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti del Molise trasformando così questa regione in un mega laboratorio a cielo aperto.

Gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", come ha spiegato all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia).

Il **maxi campione** che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca presentata oggi a Roma si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di **malattia cardiovascolare**", un evento cardiocerebrovascolare documentato, ha spiegato Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio.

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla **dieta mediterranea** è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo **stile alimentare**".

Vuoi Leggere Gratuitamente le Raccomandazioni per la Somministrazione ai Bambini di Diete Vegetali e Integrali a Scuola e in Ospedale?
CLICCA QUI

ilé
gel lenitivo dopo puntura
Sconto 15%

Per approfondire

Acquista su www.librisalus.it

 Buona tavola salute e bellezza con i FRUTTI ESOTICI Giuliana Lomazzi 5,94 € 9,90 € (-40%)	 Il tuo cibo dalla A alla Z Barbara Asprea 8,90 €
 Kombucha. Il tè fermentato del benessere Klaus Kaufmann 14,50 €	 Intestino Sano con la Dieta dei Carboidrati Specifici Elaine Gottschall 12,33 € 14,50 € (-15%)
 Il segreto dei cibi Fernando Piterà, Levio Cappello, Manuela Taglietto 36,00 € 40,00 € (-10%)	 Giocando in cucina Luca Speciani, Lyda Bottino 17,90 €

Articoli di alimentazione

29/08/2016

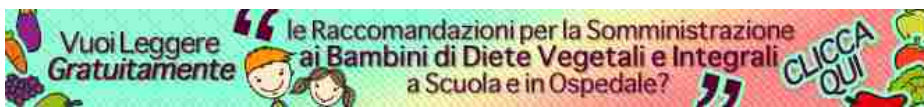
Bambini: quanto zucchero dovrebbero consumare?

di Redazione InformaSalus.it

Lo studio conferma dunque il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per **pazienti già colpiti al cuore**.

Non è vero, conclude de Gaetano, che dopo un infarto è tutto perduto". I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Hai un account google? clicca su:



Prodotto Consigliato



La dieta mediterranea

Bruno Brigo

Non siamo nati unicamente da nostra madre. Anche la terra è nostra madre che penetra dentro di noi con ogni boccone che mangiamo, con i sapori, i colori, le nostre tradizioni. Nel 2004 la dieta mediterranea è stata proposta come modello per mangiare bene e stare meglio, nel 2010 l'Unesco ha riconosciuto la dieta mediterranea come patrimonio culturale immateriale dell'umanità, da intendere come stile di... [Continua »](#)

9,90 €

Pagine: 120, Tipologia: Libro cartaceo, Editore: Tecniche Nuove

Ti è piaciuto questo articolo? Per essere sempre informato, iscriviti alla nostra NEWSLETTER

Email:

Per approfondire

 Succhi Freschi di Frutta e Verdura Norman Walker 5,02 € 5,90 € (-15%)	 Whole - Vegetale e Integrale - Libro Colin T. Campbell 15,73 € 18,50 € (-15%)	 DNE - La Dieta della Nutrizione Lorenzo Bracco 8,90 €	 Buona tavola salute e bellezza con le PATATE Enrico Bricarello 5,94 € 9,90 € (-40%)	 Igiene intestinale Christian Tal Schaller 8,90 €	 Omega 3 (ebook) Giuliana Lomazzi 4,99 €
 Perché non dimagrisco? Rossella Fioravanti, Marcello Nicoletti 11,40 € 12,00 € (-5%)	 Total detox. La depurazione è la prima cura Emilio Minelli 6,99 €	 Quale acqua per la nostra salute? Andreas Fellin 13,90 €	 Cibi colorati per la salute Angela Colli 8,90 €	 I Pilastri della Salute Rudiger Dahlke, Baldur Preiml, Franz Muhlbauer 14,50 €	 Igiene Intestinale (ebook) Christian Tal Schaller 4,90 €

Commenta l'articolo Commenti (0) | Vota l'articolo -- scegli -- | Votazioni (0)

Articoli di Redazione InformaSalus.it

Bambini: quanto zucchero dovrebbero consumare?	29 AGO 2016	INFANZIA
Droghe sintetiche: boom di vittime negli Usa	29 AGO 2016	DENUNCIA SANITARIA
Big Pharma e soldi ai medici: facciamo i conti	16 AGO 2016	DENUNCIA SANITARIA
Ansia e depressione: i rimedi per ritrovare la calma	5 AGO 2016	SALUTE
Alzheimer: i 10 sintomi iniziali	3 AGO 2016	SALUTE
Tumori: i lavori notturni aumentano il rischio	3 AGO 2016	SALUTE

- 03/08/2016 **Sprechi alimentari: approvata la legge**
- 01/08/2016 **Cibo spazzatura e zuccheri danneggiano il fegato dei bambini**
di Redazione InformaSalus.it
- 29/07/2016 **Le proprietà benefiche dell'ananás**
di Redazione InformaSalus.it
- 22/07/2016 **Troppi grassi e proteine nelle pappe dei bambini**
di Redazione InformaSalus.it

Articoli di medicina preventiva

- 18/07/2016 **Melanoma: troppo sole da bambini è il primo fattore di rischio**
di Redazione InformaSalus.it
- 13/07/2016 **Diabete: andare in bicicletta riduce il rischio**
di Redazione InformaSalus.it
- 01/07/2016 **Contro depressione e pressione alta mezz'ora di natura a settimana**
di Redazione InformaSalus.it
- 29/06/2016 **Invecchiamento? Ecco i cibi alleati delle donne**
di Redazione InformaSalus.it
- 27/06/2016 **Vitamina D: l'esposizione (cauta) al sole allunga la vita**
di Redazione InformaSalus.it

articoli recenti

- INFANZIA**
Bambini: quanto zucchero dovrebbero consumare?
di Redazione InformaSalus.it
- DENUNCIA SANITARIA**
Droghe sintetiche: boom di vittime negli Usa
di Redazione InformaSalus.it
- OMEOPATIA**
Omeopatia per bambini iperattivi (ADHD)
di Dana Ullman
- DENUNCIA SANITARIA**
Big Pharma e soldi ai medici: facciamo i conti
di Redazione InformaSalus.it
- VACCINAZIONI**
Toh, ci sono i danneggiati (gravi) da vaccino
di Gioia Locati

i più letti

- VACCINAZIONI**
Toh, ci sono i danneggiati (gravi) da vaccino
di Gioia Locati
- DENUNCIA SANITARIA**
Marcatori tumorali... e creazione di malati
di Marcello Pamio
- SALUTE**
Alzheimer: i 10 sintomi iniziali
di Redazione InformaSalus.it
- VACCINAZIONI**
Vaccini e crescita del tumore: la proteina nagalese
di Amy Goodrich
- OMEOPATIA**

DIETA MEDITERRANEA RIDUCE DEL 37% LA MORTALITA' NEI CUORI MALATI

dieta mediterranea Uno studio del centro Neuromed di Pozzilli, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc) in corso a Roma, sottolinea che la dieta mediterranea salva il cuore, e riduce la mortalità fino la 37%, persino in chi ha...
Fonte: Nutri & Previeni Nutri & Previeni

SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE

Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'. Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto. Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale". La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'". Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare". Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style" nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio. Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più

sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità". Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

I contenuti di questa pagina sono a cura di Adnkronos

Aggiornato il 29/08/2016 11:51

[► Scegli tu](#)

La dieta mediterranea ripara il cuore



OK Salute

5 ore fa

f CONDIVIDI

TWEET

E-MAIL



© non disponibile

Non solo prevenzione, ma anche protezione. Da anni ormai diverse ricerche scientifiche hanno confermato il ruolo centrale della dieta mediterranea nel prevenire molte malattie, comprese quelle cardiovascolari. Mancava però uno studio che indagasse la funzione protettiva in chi avesse già sviluppati dei problemi cardiaci.

Ora una ricerca italiana, condotta dall'IRCCS Neuromed di Pozzilli, in provincia di Isernia, ha

dimostrato che **la dieta mediterranea è associata a un ridotto rischio di morte prematura proprio nei pazienti che avevano già sofferto di una patologia cardiovascolare.**

I ricercatori, che hanno presentato il loro lavoro all'Esc, il congresso della Società europea di cardiologia a Roma, hanno preso in esame **i dati contenuti nel progetto Moli-sani**, uno studio epidemiologico che vigila sulla salute di 25.000 adulti residenti nella regione.

Lo studio ha coinvolto quasi 1.200 pazienti con una storia di malattia cardiovascolare, scelti tra circa 5.000 persone l'anno per cinque anni - dal 2005 al 2010, che rappresenta in pratica il 10% di tutti gli adulti molisani.

I ricercatori hanno prima verificato quante persone fossero morte: 208. Dopo di che **hanno verificato l'aderenza di tutti i volontari alla dieta mediterranea**, valutandola con un punteggio da 0 a 9 punti. Il gruppo con i punteggi più alti che andavano da 6 a 9 e che quindi segue molto bene le regole della dieta mediterranea ha evidenziato un rischio di morte prematura più basso, rispetto a coloro che hanno totalizzato i punteggi più bassi. **Tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare.**

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea.

«**Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto** - dice **Giovanni de Gaetano**, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli - **I nemici del cuore si combattono anche a tavola.** Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spenta e alimentazione 'scudo'».

Francesco Bianco

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

[Dieta mediterranea arma contro Alzheimer](#)

[La dieta mediterranea rallenta l'invecchiamento e l'osteoporosi](#)

[La dieta mediterranea 3.0](#)

[I 10 cibi che non possono mancare nella dieta di una donna](#)



I PIÙ VISTI SU MSN



Lo sfogo del fratello di Anna Marchesini su Facebook

Il Giornale su MSN



Stefano De Martino e Maria De Filippi: nuove...

BANG Showbiz su MSN



Mara Venier: Passerò l'estate in una clinica

Il Giornale su MSN



Quante proteine mangiare dopo la...

OK Salute su MSN

SCELTI PER TE



Le più belle parole italiane cadute in disuso

Babbel



Gli ho dato un farmaco scaduto: che cosa...

bravibimbi.it



A cosa servono i cerotti colorati usati dagli...

MSN Salute

Utilizzando www.italiaatavola.net, accetti il nostro uso dei cookie, per una tua migliore esperienza di navigazione.

OK

NORMATIVA SUI COOKIE

Baldassare Agnelli.

CREALA CON NOI.

Tempo e abitudini di qualità dal 1984

Italia a Tavola



Quotidiano di enogastronomia, turismo, ristorazione e ospitalità
Lunedì 29 Agosto 2016 | aggiornato alle 18:12 | 44426 articoli in archivio

ALIMENTI OLIO VINO BIRRA BEVANDE PROFESSIONI ATTREZZATURE LOCALI EVENTI MEDIA TURISMO RICETTE SALUTE LUXURY

LA SQUADRA NETWORK ABBONAMENTI CONTATTI **GUIDA EURO-TOQUES** CERCA PER CODICE O PAROLA CHIAVE



HOME **SALUTE**



La Dieta mediterranea fa bene al cuore Riduce la mortalità tra i cardiopatici

Pubblicato il 29 Agosto 2016 | 17:23

Uno studio italiano che affonda le sue radici nel progetto Moli-sani ha di recente dimostrato come la Dieta mediterranea sia associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto minaccia

Proseguono gli studi sulla Dieta mediterranea, e le risposte positive non esitano a rallentare: questa volta la scienza, tornata ad indagare sulla regina dei regimi alimentari, si è concentrata su chi ha più bisogno di uno stile di vita protettivo, dopo essere stato vittima di malattie cardiovascolari. Le ricerche hanno dimostrato che la dieta della tradizione italiana a tavola è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto "minaccia".



Il lavoro, made in Molise, è stato recentemente presentato al congresso della **Società europea di cardiologia** (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto. Le fondamenta dello studio affondano le proprie radici nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato circa 25mila adulti selezionati a campione nei confini regionali, trasformando così il Molise in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un «peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale», ha spiegato all'AdnKronos **Giovanni de Gaetano**, responsabile del dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs **Neuromed**, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Is). Il maxi campione che coinvolge «praticamente il 10% circa degli adulti molisani - ha proseguito Giovanni de Gaetano - è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale».

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che «al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare», un evento cardiocerebrovascolare documentato, ha affermato **Marialaura Bonaccio**, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della **Fondazione Umberto Veronesi**. Il messaggio è positivo: «Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto», ha detto de Gaetano. I nemici del cuore «si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione "scudo"».

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è



risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare all'italiana, totalizzando i punteggi più bassi (0-3). «Abbiamo scoperto - ha chiarito de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare».

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. «Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria», dice lo scienziato, riferendosi a pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. «Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità - ha elencato Bonaccio - è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva».

Questi risultati «ci spingono ad approfondire - ha proseguito de Gaetano - il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte».

Molto c'è ancora da indagare, ma «i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa - ha illustrato l'esperto - sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico». E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. Potrebbe - ha precisato - ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità».

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché «si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti».



[DIETA MEDITERRANEA](#) [MALATTIA CARDIOVASCOLARE](#) [MARIALAURA BONACCIO](#)
[GIOVANNI DE GAETANO](#) [NEUROMED](#) [SOCIETA EUROPEA DI CARDIOLOGIA](#) [CUORE](#)
[SALUTE](#)

CIBO E SALUTE

Dieta mediterranea scudo 'salvacuore', riduce rischio mortalità in malati

Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle

Pubblicato il 29/08/2016 da La Fucina



VIEWS

Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di

+VISTI

TV 

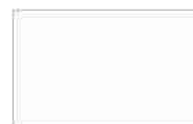
Come preparare le chips in 6 minuti

segui La Fucina TV:

Link sponsorizzati

i video +visti

i post +visti



Dieta mediterranea scudo 'salvacuore', riduce rischio mortal...

VISUALIZZAZIONI

stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, **ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'**.

Il lavoro, presentato oggi al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

GUARDA IL VIDEO IN ALTO

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spenta e alimentazione 'scudo'". [Continua a leggere...](#)



La Fucina in tempo reale? Su Telegram unisciti a noi QUI

Vuoi rimanere aggiornato? Iscriviti alla nostra newsletter

Segui La Fucina:

BLOG D'AUTORE

Si può davvero sostituire il pasto con i prodotti Herbalife?

di Chiara Cevoli

Chiara Cevoli "Un frullato che ha tutti i nutrienti di un pasto sano ed equilibrato, con il 40% della razione ...



0 SHARES

La censura continua: la storia del congresso annullato

di Giuseppe Di Bella

Giuseppe Di Bella Abbiamo da più parti attendibili informazioni e verificate conferme che i circoli di potere...



0 SHARES



Mi piace < 3,6 Tweet



site search by freefind

- HOME
- ARCHIVIO NOTIZIE
- NEWSLETTER
- NEWS PER IL TUO SITO
- TOOLBAR
- CALCOLO DEL PESO IDEALE

SALUTE: DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITÀ MALATI CUORE, STUDIO IN MOLISE

diventa fan

Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) 11:51



Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'.

Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle.

La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola.

Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'.

Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'.

Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia).

Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

[Informativa privacy](#)

ISCRIVITI

ALIMENTAZIONE

- La dieta mediterranea
- La dieta dimagrante
- Il colesterolo
- Cibi per la dieta
- Dieta alimentare

VIE RESPIRATORIE

- Il raffreddore
- La tosse
- Mal di gola
- L'influenza

ALLERGIE

- Raffreddore allergico
- Asma bronchiale
- Congiuntivite allergica
- Allergie alimentari

CARDIOLOGIA

- Infarto
- Ipertensione
- Trombosi
- Tachicardia

DERMATOLOGIA

- Micosi
- Herpes
- Psoriasi
- Verruche

PSICOLOGIA

- Lo psicologo
- Psicologia nella storia dei popoli
- Introduzione alla psicologia
- Intervista al Dott. Freud

EMATOLOGIA

- Anemia
- Il mieloma

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi.

Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano.

I nemici del cuore "si combattono anche a tavola.

Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo". Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise).

L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti.

E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3).

"Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare". Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea.

"Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore.

Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style' nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea.

"Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio. Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il

■ Leucemia ■ Il linfoma

GASTROENTEROLOGIA

■ Gastrite ■ Ulcera
 ■ Esofagite ■ La colite

GINECOLOGIA

■ Malformazioni uterine ■ Fibromi uterini
 ■ Cistiti ovariche ■ Cistiti ovariche
 ■ Utero retroverso

MALATTIE INFETTIVE

■ AIDS ■ Meningite

UROLOGIA

■ Cistite ■ Ipertrafia prostatica
 ■ Prostata ■ Incontinenza urinaria
 ■ Prostatite ■ Calcolosi urinaria

OCULISTICA

■ Miopia ■ Cataratta
 ■ Congiuntivite ■ Distacco di retina

ODONTOIATRIA

■ Carie dentaria ■ Gengivite e parodontite
 ■ Placca batterica ■ Implantologia
 ■ Tartaro

ORTOPEDIA

■ Fratture ossee ■ Distorsione caviglia
 ■ Osteoporosi ■ Scoliosi

NEFROLOGIA

■ Insufficienza renale ■ Cisti renali

PEDIATRIA

■ Orecchioni ■ Varicella
 ■ Pertosse

PSICHIATRIA

■ Ansia ■ Attacchi di panico
 ■ Depressione

REUMATOLOGIA

■ Artrosi ■ Osteoporosi

CHIRURGIA PLASTICA

■ Addominoplastica ■ Blefaroplastica
 ■ Il Botulino ■ La liposuzione
 ■ La rinoplastica ■ Il trapianto dei capelli

NOTIZIARI

meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte.

Ci sono diverse ipotesi.

Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano.

E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata.

"Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate.

La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine.

Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità". Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione.

Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito.

Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene.

Ora bisogna che faccia bene a tutti".

■ Farmaci ■ Rassegna salute

■ Sanità

Questo sito utilizza cookie di profilazione, propri o di altri siti, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Se accedi a un qualunque elemento sottostante questo banner acconsenti all'uso dei cookie

Ok

LA SICILIA

Home | Cronaca | Politica | Economia | Sport | Spettacoli | Lavoro | Tech | Gallery **Altre sezioni** ▾

Catania Agrigento Caltanissetta Enna Messina Palermo Ragusa Siracusa Trapani

Salute: dieta mediterranea riduce mortalità malati cuore, studio in Molise

29/08/2016 - 12:30

De Gaetano, alimentazione scudo ma ridurre disuguaglianze a tavola



Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'.

Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare

IL GIORNALE DI OGGI



Sfoglialo

Abbonati



Sfoglialo l'archivio dal 1945

I VIDEO



Catania Juve Stabia 3 a 1 gli highlights

Catania, nascondeva le armi nel muro



Avvistato uno squalo volpe a Torre Salsa



Pozzallo, fermati cinque scafisti: nel 2016 sono già 126



documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice di Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega di Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua di Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice di Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però di Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA

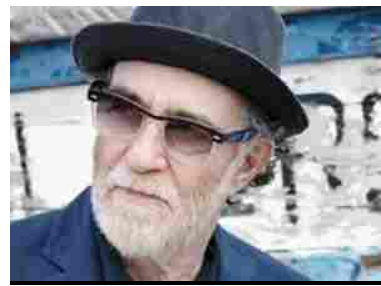
LASCIA IL TUO COMMENTO

Testo

Caratteri rimanenti: 1000

INVIA

EVENTI



I concerti siciliani del "Generale" De Gregori

Sicilians



La siciliana star del make up

GOSSIP



Le vacanze siciliane del "Commissario Montalbano"

PIÙ LETTI

PIÙ COMMENTATI

Lega Pro, partenza sprint per il Catania che rimonta e batte la Juve Stabia
HIGHLIGHTS



Festa dell'Unità, parla Bianco: «Catania si mostrerà ospitale, ma a Renzi farò queste richieste»



E Mirello pensa a uno stand della "sua" università romana



Monday, August 29, 2016 Latest: [Benemerenze e promozioni per 11 militari del Comando Provinciale Carabinieri Isernia](#)

MOLISETODAY

READ MORE • ALL NEWS


[ALL NEWS](#) [COLIBRI MAGAZINE](#)

A Roma la dieta mediterranea "salva cuore" made in Molise

📅 29 agosto 2016 👤 MoliseToday 💬 0 Comment 🏷️ COLIBRI MAGAZINE

Oggi al congresso della Società europea di cardiologia, in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, la presentazione di una dieta mediterranea totalmente made in Molise. L'incontro si concentra sulla correlazione che evince tra le malattie cardiovascolari e il rischio di morte, [studio](#) rappresentato dall'Irccs Neuromed di Pozzilli. Gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni dal 2005 al 2010. Il maxi campione [READ MORE](#)

FONTE: <http://colibrimagazine.it/salute-e-benessere/roma-la-dieta-mediterranea-salva-cuore-made-molise/>

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[LinkedIn](#)

FIND NEWS



CALENDARIO

agosto: 2016

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
« lug						

SOSTIENICI

Sostienici con una piccola donazione

[← Struscia La Matizia – Puntata 2](#)
[Benemerenze e promozioni per 11 militari del Comando Provinciale Carabinieri Isernia →](#)

👍 You May Also Like

Campodipietra, agevolazioni per la Tari. Scadenza 30 settembre

📅 19 agosto 2016 💬 0

Manifestazione di interesse, invito alle imprese

📅 26 agosto 2016 💬 0

Caccia in Molise, ecco calendario e regolamento

📅 17 agosto 2016 💬 0

Lascia una risposta

Occorre aver fatto il [login](#) per inviare un commento

CATEGORIES

ALL NEWS

[ANSA MOLISE](#)

[CB LIVE](#)

[CB MOLISE 5 STELLE](#)

[COLIBRI MAGAZINE](#)

[ECO ALTO MOLISE](#)

[FUTURO MOLISE](#)

[IL BENE COMUNE](#)

[IL GIORNALE DEL MOLISE](#)

[IL QUOTIDIANO DEL MOLISE](#)

[INFORMA MOLISE](#)

[LEGAMBIENTE MOLISE](#)

[MEDIA MOLISE](#)

[MOLISE 5 STELLE](#)

[MOLISE DOC](#)

[MOLISE NETWORK](#)

[MOLISE TABLOID](#)

[PRIMA PAGINA MOLISE](#)

[PRIMO NUMERO](#)

[PRIMO PIANO MOLISE](#)

[SEI TORRI](#)

AVVISI E BANDI

[GAL MOLISE](#)

[MOLISE ACQUE](#)

[UNIMOL](#)

[UNIONCAMERE MOLISE](#)

[USP CAMPOBASSO](#)

[AVVISI REGIONE MOLISE](#)

[LA BANDA DELLA MASCIONA](#)

[POST NEWS](#)

[TUTTA MIA LA CITTA'](#)

[VIDEO NEWS](#)

[ECO ALTO MOLISE VIDEO](#)

[IL GIORNALE DEL MOLISE VIDEO](#)

[MOLISE TV](#)

[MOLISE WEB TV](#)

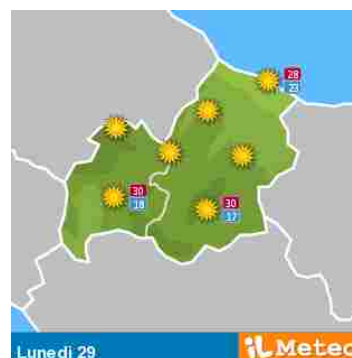
[TELEMOLISE](#)

[TELEREGIONE MOLISE](#)

[TERMOLI TV](#)

[TLT MOLISE](#)

METEO



CATEGORIES

[ANSA MOLISE](#) [AVVISI REGIONE MOLISE](#) [CB](#)
[LIVE](#) [CB MOLISE 5 STELLE](#) [COLIBRÌ](#)
[MAGAZINE](#) [ECO ALTO MOLISE](#)
[ECO ALTO MOLISE VIDEO](#) [FUTURO MOLISE](#)
[GAL MOLISE](#) [IL BENE COMUNE](#) [IL](#)
[GIORNALE DEL MOLISE](#) [IL](#)
[GIORNALE DEL MOLISE VIDEO](#) [IL](#)
[QUOTIDIANO DEL MOLISE](#)
[INFORMA MOLISE](#) [LA BANDA DELLA](#)
[MASCIONA](#) [LEGAMBIENTE MOLISE](#) [MEDIA MOLISE](#)
[MOLISE 5 STELLE](#) [MOLISE ACQUE](#) [MOLISE](#)

LATEST

[Benemerenze e promozioni per 11 militari del Comando Provinciale Carabinieri Isernia](#)
[A Roma la dieta mediterranea "salva cuore" made in Molise](#)
[Struscia La Matizla - Puntata 2](#)
[Amichevole internazionale contro le inglesi dell'Aston Villa per il Brescia di Sabatino](#)
[Truffe in danno di](#)

PRIVACY

[ABOUT US](#)
[ALL NEWS](#)
[PRIVACY](#)
[SEND YOUR POST](#)
[Molise Today: Tutte le notizie della regione Molise](#)

CONTACTS

[www.MoliseToday.it](#)
[info@mollisetoday.it](#)
P.IVA: 01699180707



Passa a Vodafone Super Fibra da 25 euro ogni 4 settimane.

Scopri di più >

Home > Alimentazione > La dieta mediterranea ripara il cuore

Alimentazione

La dieta mediterranea ripara il cuore



Una ricerca italiana ha dimostrato che la "nostra" alimentazione abbassa il rischio di morte nelle persone cardiopatiche, evidenziando le virtù protettive e non solo quelle preventive

Non solo prevenzione, ma anche protezione. Da anni ormai diverse ricerche scientifiche hanno confermato il ruolo centrale della dieta mediterranea nel prevenire molte malattie, comprese quelle cardiovascolari. Mancava però uno studio che indagasse la funzione protettiva in chi avesse già sviluppati dei problemi cardiaci.

Ora una ricerca italiana, condotta dall'IRCCS Neuromed di Pozzilli, in provincia di Isernia, ha dimostrato che **la dieta mediterranea è associata a un ridotto rischio di morte prematura proprio nei pazienti che avevano già sofferto di una patologia cardiovascolare.**

Farmacie amiche

Associazioni

Abbonati

VIDEO GALLERY



Alimentazione

I probiotici fanno bene alle persone con malattie neurodegenerative?



Alimentazione

Grassi buoni o cattivi? Dipende dall'età di chi li mangia

FOTO GALLERY



Bellezza

I ricercatori, che hanno presentato il loro lavoro all'Esc, il congresso della Società europea di cardiologia a Roma, hanno preso in esame **i dati contenuti nel progetto Moli-sani**, uno studio epidemiologico che vigila sulla salute di 25.000 adulti residenti nella regione.

Lo studio ha coinvolto quasi 1.200 pazienti con una storia di malattia cardiovascolare, scelti tra circa 5.000 persone l'anno per cinque anni - dal 2005 al 2010, che rappresenta in pratica il 10% di tutti gli adulti molisani.

I ricercatori hanno prima verificato quante persone fossero morte: 208. Dopo di che **hanno verificato l'aderenza di tutti i volontari alla dieta mediterranea**, valutandola con un punteggio da 0 a 9 punti. Il gruppo con i punteggi più alti che andavano da 6 a 9 e che quindi segue molto bene le regole della dieta mediterranea ha evidenziato un rischio di morte prematura più basso, rispetto a coloro che hanno totalizzato i punteggi più bassi. **Tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare.**

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. **«Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto - dice Giovanni de Gaetano**, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli -. **I nemici del cuore si combattono anche a tavola.** Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'».

Francesco Bianco

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

[Dieta mediterranea arma contro Alzheimer](#)

[La dieta mediterranea rallenta l'invecchiamento e l'osteoporosi](#)

[La dieta mediterranea 3.0](#)

[I 10 cibi che non possono mancare nella dieta di una donna](#)

29 agosto 2016

Chiedi un consulto di Cardiologia

TAGS [dieta-mediterranea](#) [malattia cardiovascolare](#) [moli-sani](#) [problemi cardiaci](#)

CONTENUTI SPONSORIZZATI



Quante proteine mangiare dopo la palestra?



Quali cibi fanno venire il mal di testa? E quali lo curano?



Vaccini, tutti i falsi miti



Il collutorio nemico della gonorrea?

Come mantenere l'abbronzatura al rientro in città



Allimentazione

Zuccheri nascosti: ecco i cibi che li contengono



IN EDICOLA



Il Nuovo Corriere
di Roma e del Lazio

OnlineNews
L'informazione a domicilio
Quotidiano indipendente direttore: Giovanni Tagliapietra

LE CRONACHE NAZIONALI

HOME EDITORIALE PRIMO PIANO ATTUALITÀ POLITICA ESTERI INTERNI ECONOMIA SANITÀ SPORT SALUTE SPETTACOLI
TURISMO GUSTO SOCIETÀ CULTURA SCIENZA SCUOLA SPECIALE GIUBILEO

Roma e Lazio Sanità Lazio Corriere di Roma Latina Litorale Regioni Contatti

 Mi piace < 2,6 mila  

Search in site... 

 lunedì, agosto 29th, 2016 | categoria: [salute](#), [Senza categoria](#)

La dieta mediterranea protegge i cuori malati, -37% di mortalità

Like 0

Pin it Share

La dieta mediterranea salva il cuore, e riduce la mortalità persino in chi ha già una patologia cardiaca fino al 37%. Lo afferma uno studio italiano, del centro Neuromed di Pozzilli, presentato al congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc) in corso a Roma. «Lo studio è stato condotto nell'ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca di età media 67 anni, maschi nel 68% del campione – spiega Leonardo Bolognese, Direttore Cardiologia ospedale di Arezzo e ESC Local Press Coordinator -. La storia clinica includeva patologie coronariche ed eventi cerebrovascolari». Al termine di un follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel MDS, il 'mediterranean diet score che misura l'aderenza alla dieta mediterranea, era associato ad una diminuzione del rischio di morte del 21% in media, con una riduzione totale che poteva arrivare al 37%. Isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il 'pesò degli elementi protettivi: l'elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l'assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

Ti potrebbero interessare anche:



Scontro sui contratti a termine. Camusso: più precarietà



Muoversi con autobus e metro fa dimagrire di 3 kg



EPIFANIA/ Due chili di peso in più come regalo dalle festività

Aggiunti di recente

- ▶ Vatileaks2, sentenza esecutiva: arrestato in Vaticano il cardinal Vallejo Balda
- ▶ Passaporto falso, Maradona nei guai
- ▶ Caprarola in festa con Sua maestà la nocciola
- ▶ Chiusura Opg, proroga di 6 mesi per il commissario unico Francesco Corleone
- ▶ Hotel e appartamenti col conta ore, a Roma è boom del Day Use
- ▶ MIGRANTI/ FDI, no a centro di accoglienza nell'ex caserma del Trullo
- ▶ CORTONANTIQUARIA/Dalle sculture del Medioevo ai gioielli di Gae Aulenti
- ▶ Le vacanze fanno male al matrimonio. Boom di divorzi dopo le ferie
- ▶ Statali, 36mila dirigenti a cui la riforma cambierà la vita
- ▶ EDITORIA/ Corte dei Conti condanna la cooperativa Linea a pagare 9 milioni di euro

Mi piace questa Pagina

Scopri di più

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



1° Regola della Mente Quantica

Si può soffrire di questo "male segreto" che rende milioni di persone deboli e insoddisfatte per tutta la vita. Oppure inizierà a cambiare tutto, con questo "strano" esercizio per la mente. [Guarda il video!](#)

PIU CHE ▶ X

PA
 IL PRIMO

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Accetto

[Maggiori informazioni](#)

NEWS LOCALI NEWS VENETO NEWS NAZIONALI SPECIALI VIDEO RUBRICHE

ULTIMORA 29 AGOSTO 2016 | TERREMOTO, RENZI: 'PER RICOSTRUZIONE COESIONE E' CRUCIALE'

Cerca ...

HOME SPECIALI SALUTE

Salute: dieta mediterranea riduce mortalita' malati cuore, studio in Molise

► Scegli Tutl

POSTED BY: REDAZIONE WEB 29 AGOSTO 2016



Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) – Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo

fa concentrando proprio su chi ha piu' bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea e' associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno gia' avuto il cuore sotto 'minaccia'.

Il lavoro, presentato al congresso della Societa' europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledi' 31 agosto, e' 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola cosi' in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni – dal 2005 al 2010 – raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, e' altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi,



VENETONEWS
 INFORMAZIONE LOCALE DEL VENETO

Padovanews Quotidi
 6683 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina Condividi

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici



29 AGOSTO 2016

Ai terremotati 1 euro per ogni biglietto della mostra dei Dinosauri



26 AGOSTO 2016

FARMER'S MARKET SEMPRE PIU' FAVORITI DALLE NORME APPENA VARATE



26 AGOSTO 2016

Controllo impianti termici: nuove disposizioni

della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale”.

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che “al momento dell’arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare”, un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: “Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto”, dice de Gaetano. I nemici del cuore “si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione ‘scudo”.

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell’Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L’aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare ‘all’italiana’ totalizzando i punteggi più bassi (0-3). “Abbiamo scoperto – spiega de Gaetano – che tra le persone con un’adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare”.

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. “Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria”, dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell’Italian style nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. “Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva”, elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, “ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte”.

Molto c’è ancora da indagare, ma “i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico”, dice de Gaetano. E l’Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. “Potrebbe – precisa – Ma purtroppo oggi le cose sono un po’ cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l’olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le



26 AGOSTO 2016
Il Presidente Soranzo ringrazia il Comfodi-Nord per l’impegno nelle aree terremotate



26 AGOSTO 2016
Distribuzione tesserini venatori regionali - Annata venatoria 2016-2017



26 AGOSTO 2016
Sagra di San Bartolomeo a Tencarola di Selvazzano Dentro



26 AGOSTO 2016
Riparte Musikè: da settembre a novembre sette spettacoli a ingresso gratuito nelle province di Padova e Rovigo.



29 AGOSTO 2016
Terremoto, Renzi: ‘Per ricostruzione coesione è cruciale’



29 AGOSTO 2016
Alla Mostra di Venezia ‘Tutti a casa’ di Comencini restaurato in 4k



29 AGOSTO 2016
Roma, incendio in B&B in centro: 3 feriti

mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocita'".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondira' nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto pero' de Gaetano lancia un appello affinche' "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

(Adnkronos)

Vedi anche:



Calabria protagonista della dieta mediterranea



Tumori: studio, olio di oliva 'scudo' contro il...



Tumori: dieta mediterranea scudo anticancro testa-collo,...



Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa...



29 AGOSTO 2016
Terremoto, dopo sisma 2220 scosse



29 AGOSTO 2016
Recuperato corpo a Hotel Roma, nella notte altre 19 scosse



29 AGOSTO 2016
Colombia, in vigore cessate il fuoco tra governo e Farc



29 AGOSTO 2016
Bruxelles, bomba nella notte a Istituto criminologia: nessun ferito



Scarsità creata artificialmente
IL FONDO MONETARIO AMMETTE: ABBIAMO SACRIFICATO LA GRECIA SBAGLIANDO TUTTO
 Nazi-medicine, la chemioterapia e gli altri 7 farmaci letali
 Attentato di Nizza: la magistratura distrugge le prove
 Finlandia morente a causa dell'Euro



Cittadella International music Festival Masterclasses
 Cittadella International Music festival Masterclasses
 Cittadella international Music Festival Masterclasses
 Cittadella International Music Festival Masterclasses
 Cittadella International Music Festival & Masterclasses
 Cittadella International Music Festival & Masterclasses

L'Italia è sorpresa
 Guadagna 6850€ al mese col suo PC: il trucco di Rosa e Fabio (rischio di mercato)

Calcola il Tuo Mutuo
 Trova il miglior mutuo per la prima casa con il nostro preventivatore online

Via i peli in un attimo
 Scopri un metodo veloce per eliminare i peli indesiderati senza uscire di casa.

Sponsorizzato da **LIGATUS**

Con questa dieta ho perso 17 kg in 2 settimane senza rinunciare a niente!

Fungo dei piedi e delle unghie: perché è pericoloso e come curarlo

Attenzione! I segni bianchi sulle unghie sono un sintomo di...

Ho perso 22 kg in 2 settimane! Tutto quello che ti serve per perdere peso è...

29/08/2016

La dieta mediterranea riduce la mortalità dei malati di cuore

Malattie dell'apparato cardiovascolare | Nutrizione e Scienze dell'alimentazione | Cardiologia
 Scienza dell'alimentazione | Dieta | Nutrizione | Salute del cuore | Cuore

Adnkronos Salute

PUBBLICITÀ

CONDIVIDI L'ARTICOLO

0 CONDIVISIONI
0 COMMENTI
0 PREFERITI

Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo salvacuore. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di **stili di vita protettivi**: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto minaccia.

Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è made in Molise. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato random circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri **gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno** per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a

POTRESTI ESSERE INTERESSATO ANCHE A:

- [Fanno male le uova? Ecco i consigli da seguire a tavola](#)
- [Dieta iposodica nell'ipertensione](#)

ESPERTO RISPONDE:

Iipertensione arteriosa con insufficienza renale cronica, cosa è consigliabile mangiare?

Ho 16 anni, soffro di insufficienza renale cronica da 11 anni e di ipertensione. Mangio senza sale e devo escludere ogni cibo che contiene[...]

Dr. Paolo Piana
 Specialista in Urologia

protesi meccanica cardiaca e carenza di ferro.

La carenza di ferro può dare fastidio o causare danni a chi ha sostituito la valvola mitrale con una valvola meccanica?Grazie

Dr. Fernando De Luca
 Specialista in Malattie dell'apparato cardiovascolare



POTRESTI ESSERE INTERESSATO ANCHE A:

loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: **"Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto"**, dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione scudo".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una **riduzione del rischio di morte del 21%**.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style" nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un **più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi**, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai **polifenoli**, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e

VII Giornata Mondiale contro l'Ipertensione

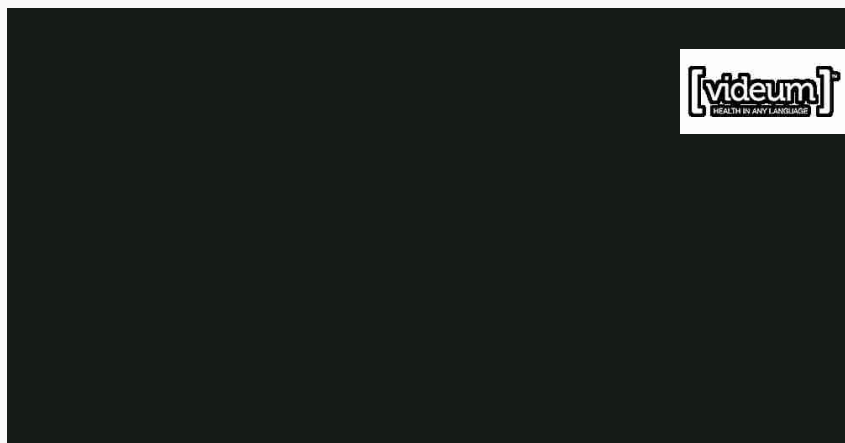
Ipertensione Arteriosa: il punto di vista del Medico di Medicina Generale

L'Italia all'avanguardia nella Sanità Digitale

genuine. Mentre **è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte** ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

Servizio di aggiornamento in collaborazione con:



Commenti

Partecipa alla discussione, aggiungi un commento all'articolo

Non sei registrato? Ci vogliono solo pochi secondi.



Questo sito contribuisce alla audience di **MEMASIT TGC.COM 24**

PANORAMA

Q | f | t | g+ | YouTube | RSS | ✉ | ACCEDI | ABBONATI



News Economia Mytech Cinema Musica Tv Cultura Scienza Sport Società Icon Motori Foto Panorama d'Italia | Panorama TV

ULTIME SCIENZA

Cambiamento climatico, a rischio 50% delle coltivazioni di caffè

Cuore e sesso, un legame anche nei trapianti

Ecco la retina artificiale che rida la vista ai ciechi

In coda livelli di smog piu alti del 40%, consigli per il popolo del controesodo

Save the Children organizza spazi per i bambini colpiti dal terremoto

Salute

Salute: dieta mediterranea riduce mortalità malati cuore, studio in Molise

29 agosto 2016

Panorama / Scienza / Salute / Salute: dieta mediterranea riduce mortalita malati cuore, studio in Molise



ADNKRONOS

Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'.

EDISON

**EDISON
 LUCE LEGGERA,**

**QUEST'ANNO
 TI RIMBORSIAMO
 IL CANONE TV**

**ANCHE SE LO HAI
 GIÀ PAGATO!**

PASSA A EDISON

Scienza, le news

Cambiamento climatico, a rischio 50% delle coltivazioni di caffè

Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto.

Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale".

La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spenta e alimentazione 'scudo'".

Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%.

Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo

In coda livelli di smog più alti del 40%, consigli per il popolo del controesodo

Save the Children organizza spazi per i bambini colpiti dal terremoto

Terremoto, assicurazioni ai cardiologi in arrivo a Roma per maxi-congresso internazionale

Depressione da rientro per 1 italiano su 2

Verso l'insulina in pillole, scienziati Usa al lavoro su 'capsule'

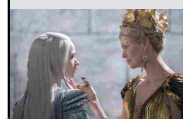
Zingaretti, ad Amatrice presidio h24 per l'assistenza sanitaria

Caso di Dengue a Reggio Emilia, al via disinfestazioni contro la zanzara tigre

Manifesti per i terremotati nelle sale d'attesa, medici Snam invitano i pazienti a donare

Tempo di austerità in Gb, verso un piano di tagli al Ssn

DVD in edicola



Il cacciatore e la regina di ghiaccio

Banca Mediolanum



La tua banca è solida e i tuoi risparmi al sicuro?

Audi



Due appuntamenti #untaggable

Panorama Academy



La scuola online che crea eccellenze

Top 10

Gp Belgio, Ferrari k.o. Colpa di Verstappen, ma anche di Vettel

Realtà virtuale, le prove dei caschi

Inter, calciomercato 2016-17. Gabigol: "Arrivo subito". Erkin via a zero

Chi sono le vittime del terremoto in Centro Italia

Terremoto in Centro Italia: Errani commissario per la ricostruzione - Foto, video

scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare".

Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style" nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio.

Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità".

Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

MTV Awards 2016: trionfano Beyoncé e Rihanna, Britney Spears torna sul palco

Realtà virtuale, tutte le cose da sapere

Roma: tutti i problemi di Spalletti, per la prima volta sotto processo

La realtà virtuale? Una cagata pazzesca

2a giornata, arbitri: Sarri, proteste giuste. Ma Valeri perfetto in Napoli-Milan

Il sito web di Pharmastar non utilizza cookie di profilazione. Sono invece utilizzati cookie strettamente necessari per la navigazione delle pagine e di terze parti legati alla presenza dei "social plugin". [Per saperne di più](#) [Accetto](#)

SCARICA IL PDF: 92 PAGINE, 11 ARTICOLI E 12 VIDEO



Roche per la Ricerca



Dieta mediterranea si conferma "non plus ultra" per il cuore

Che la dieta mediterranea fosse uno dei pilastri della prevenzione, della salute e della longevità era noto, ma pochi studi epidemiologici ancora avevano indagato il ruolo del modello alimentare mediterraneo nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate.



Mi piace 0

+1 0 Share 0

29 agosto 2016

Che la dieta mediterranea fosse uno dei pilastri della prevenzione, della salute e della longevità era noto, ma pochi studi epidemiologici ancora avevano indagato il ruolo del modello alimentare mediterraneo nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate.

"Lo hanno fatto i ricercatori dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli - spiega Leonardo

Bolognese – Direttore Cardiologia ospedale di Arezzo e ESC Local Press Coordinator - nell'ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca arruolati nella popolazione generale (età media 67 anni, maschi nel 68% del campione). La storia clinica includeva patologie coronariche (n=814) ed eventi cerebrovascolari (n=387) e i dati sul regime alimentare è stato registrato con il 'food frequency questionnaire' di EPIC e l'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con il Mediterranean Diet Score (MDS)".

Al termine del periodo di follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel MDS era associato ad una diminuzione del rischio di morte del 21% in media (con un picco del 34%) e la maggiore aderenza alla dieta sana, abbassava il rischio del 37%.

E isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il 'peso' degli elementi protettivi: l'elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l'assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

Il modello di controllo teneva conto di età, sesso, introito calorico, assunzione di uova e patate, livello di educazione, attività fisica, rapporto vita-spalle, abitudine al fumo, ipertensione, livello di colesterolo, diabete e cancro.

L'evidenza è invece che gli anziani spesso si nutrono poco e male: secondo alcune stime sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente (dati SINUC rilevati in occasione di un ricovero ospedaliero). E la malnutrizione può essere pericolosa per la salute tanto quanto l'obesità: complicazioni e infezioni aumentano di tre volte.

Si registra spesso uno scarso apporto di proteine per problemi di masticazione ed economici, gli stessi che fanno limitare l'apporto di frutta e verdura. Eppure un recente studio americano condotto alla Tuft University presentato al congresso dell'American Heart Association ha suggerito che politiche di contenimento dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe avere effetti diretti sulla salute pubblica con milioni di vite salvate. Il modello matematico sviluppato ha calcolato che anche solo una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell'1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti. E se in percentuale sembra poca cosa basta tradurre in numeri assoluti: si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

© Riproduzione riservata

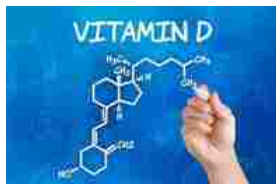


Altri articoli della sezione Cardio



29 agosto 2016

Sliding doors: riammissioni ospedaliere nei cardiopatici peggiorano sopravvivenza e mortalità



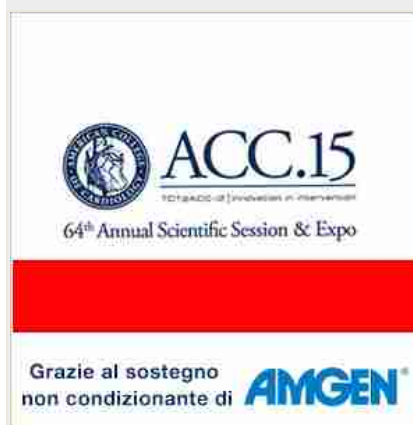
29 agosto 2016

Vitamina D: indagata speciale anche nella salute del cuore



29 agosto 2016

Il cuore artificiale (VAD) efficace a prendere tempo in attesa di un organo compatibile



Il sito web di Pharmastar non utilizza cookie di profilazione. Sono invece utilizzati cookie strettamente necessari per la navigazione delle pagine e di terze parti legati alla presenza dei "social plugin". [Per saperne di più](#) [Accetto](#)

SCARICA IL PDF: 92 PAGINE, 11 ARTICOLI E 12 VIDEO

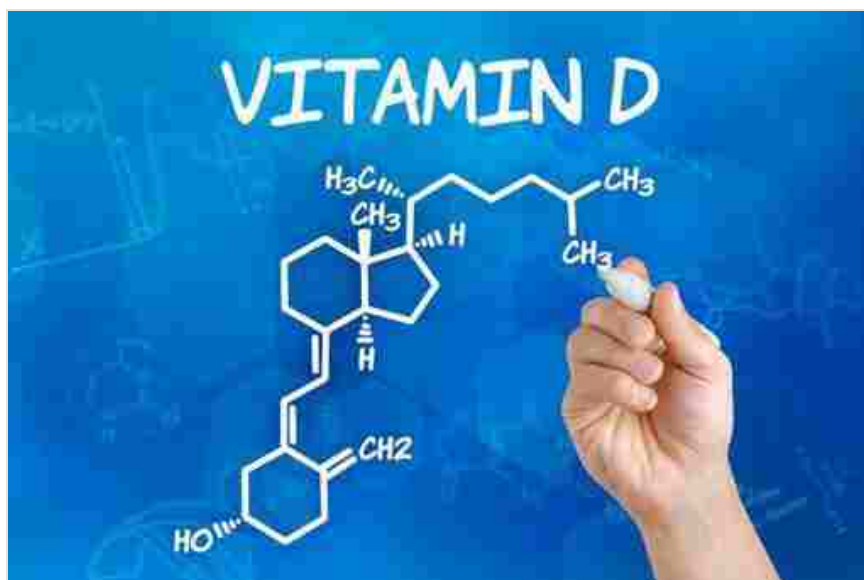


Roche per la Ricerca



Vitamina D: indagata speciale anche nella salute del cuore

Un numero sempre maggiore di evidenze indica che bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere associati ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari fatali e non.



INTERNATIONAL WORKSHOP
Atrial Fibrillation and Stroke

GUARDA LE VIDEOINTERVISTE

ESC CONGRESS
Ljubljana 2016

HIGHLIGHTS DEL CONGRESSO ESC 2015

CONTRIBUTI VIDEO

PDF INTERATTIVO

Mi piace 0

G+ 0 in Share 0

29 agosto 2016

Un numero sempre maggiore di evidenze indica che bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere associati ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari fatali e non.

Ciò nonostante, poco si sa circa il collegamento tra livelli di quello che è considerato un vero e proprio ormone e l'insufficienza cardiaca. Si tratta della condizione in cui il cuore

non è in grado di pompare quantità di sangue sufficienti per far fronte alle necessità dell'organismo, la conseguenza è una carenza di ossigeno negli organi che reagiscono accumulando acqua e sodio nei tessuti.

Nota anche con il termine di "scompenso cardiaco", è la prima causa di ricovero ospedaliero negli over 65. In Italia questa condizione interessa circa 600 mila persone e la frequenza raddoppia ogni 10 anni in più d'età (1). Affanno, stanchezza, gonfiore (edema) degli arti sono i sintomi più tipici.

I ricercatori del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli si sono proposti di indagare questa associazione in un'ampia coorte di adulti italiani. Ben 18 797 sono stati i soggetti adulti sani di età superiore a 35 anni (49% maschi) reclutati casualmente dalla popolazione generale nell'ambito dello studio epidemiologico MOLI-SANI.

Durante il reclutamento, ai partecipanti sono stati somministrati questionari anamnestico e alimentare, effettuati prelievi di sangue e test diagnostici (ECG, Spirometrie) I livelli di vitamina D sierica sono stati misurati presso il laboratorio centrale del progetto europeo BiomarCaRe. La coorte è stata seguita per un periodo di 7,5 anni (sino al dicembre 2013) e i livelli di vitamina sono stati categorizzati in normale (≥ 30 ng/mL), ipovitaminosi (10-30 ng/mL) e carenza di vitamina D.

Durante il periodo di follow-up, attraverso le schede di dimissione ospedaliera, sono stati registrati 592 eventi di insufficienza cardiaca con un'incidenza rispettivamente dell'1,7%, 3,2% e 5,4% nei tre gruppi. Dopo un'analisi multivariata, che ha permesso di escludere eventuali confondenti, gli individui con un livello di vitamina D inferiori a 10ng/mL mostravano un aumento del rischio di scompenso cardiaco di 1,59 volte rispetto a quelli con livelli normali.

COMMENTO ESPERTO

"Questi risultati – spiega Franco Romeo – Direttore Cardiologia Policlinico Tor Vergata di Roma -contribuiscono a delineare meglio un possibile ruolo della carenza di vitamina D nell'insorgenza di eventi cardiovascolari. Un maggiore approfondimento in questo ambito, potrà portare a nuove strategie di prevenzione".

© Riproduzione riservata



Altri articoli della sezione Cardio



29 agosto 2016

Sliding doors: riammissioni ospedaliere nei cardiopatici peggiorano sopravvivenza e mortalità



29 agosto 2016

Il cuore artificiale (VAD) efficace a prendere tempo in attesa di un organo compatibile



29 agosto 2016

Dieta mediterranea si conferma "non plus ultra" per il cuore



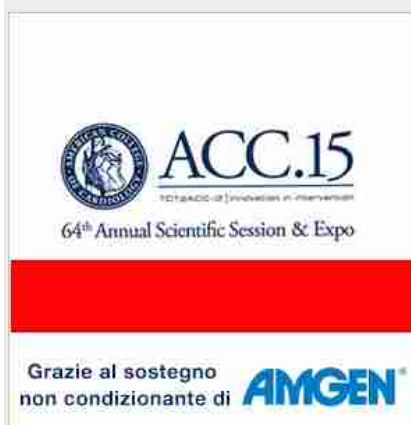
29 agosto 2016



29 agosto 2016



28 agosto 2016



lunedì 29 agosto 2016



Cerca nel sito...

Prima Pagina

24 Ore

Appuntamenti

Servizi

Rubriche

Video

Vita dei Comuni

News

Lavoro

Salute

Sostenibilità

SALUTE

Salute: dieta mediterranea riduce mortalità malati cuore, studio in Molise

De Gaetano, alimentazione scudo ma ridurre disuguaglianze a tavola

29/08/2016 11:51

Tweet



Stampa



Riduci



Aumenta

Condividi |



Roma, 29 ago. (AdnKronos Salute) - Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato

che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'. Il lavoro, presentato al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto. Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale". La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spenta e alimentazione 'scudo'. Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare". Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'"Italian style" nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio. Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio

In primo piano Più lette della settimana

Turismo, Morandi a sagra del Redentore: evento identitario di grande successo

Alghero si mobilita in aiuto delle popolazioni colpite dal sisma

Incendio seriale fermato ad Uras

Stintino, turista truffata su un sito internet

Rok Stipcevic: pronto a dare tutto alla mia Dinamo

Arrestato dai Carabinieri per violazione della sorveglianza speciale

34ª Regata della Vela Latina a Stintino

Alghero: arresto per tentato furto di autovettura

Sassari. Denunciate in stato di libertà dalla Polizia per furto e ricettazione

Alghero. Imbarcazione in avaria punta dritto alla scogliera. 50 feriti lievi, 2 sono gravi

Sassari. Armato di fucile e fiocina girava tranquillamente per il centro

Pullman fonde il motore e lascia sotto il sole cocente a piedi 40 passeggeri

Sassari. Denunciate in stato di libertà dalla Polizia per furto e ricettazione

Ritrovato il turista spagnolo disperso ieri notte

Alghero. Imbarcazione in avaria punta dritto alla scogliera. 50 feriti lievi, 2 sono gravi

Terremoto nel centro Italia. 38 morti. Bimba estratta viva muore in ospedale

Alghero. E' morto in ospedale l'anziano investito due giorni fa. Aperta un'inchiesta

Caldo torrido fino ai primi giorni di settembre

Tragedia familiare ad Anela

Pili, Alcoa smantella la fabbrica. "Finite le prese in giro di Renzi & Company"

PUBBLICITÀ



Prenotazione Hotel

Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.



Autonoleggio Low Cost

Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!



Crea sito web GRATIS

Il sito più veloce del Web! Todosmart è semplice e veloce, senza sorprese. E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!



Noleggio lungo termine

Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli ecologici.

per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità". Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".



Elemento bloccato in attesa del consenso all'installazione dei cookie

Anno 14 | 30 Agosto 2016 | redazione@teatronaturale.it

ACCEDI | REGISTRATI

TEATRO NATURALE
AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE



CERCA



RACCONTI | TRACCE | STRETTAMENTE TECNICO | PENSIERI E PAROLE | INTERNATIONAL

La Dieta Mediterranea aiuta anche chi ha problemi di cuore

Chi ha una patologia conclamata all'apparato cardiocircolatorio dovrebbe seguire la Dieta Mediterranea. Secondo uno studio molisano tre i pazienti che seguivano le regole alimentari mediterranee più strettamente il rischio di morte prematura era inferiore del 37%

La Dieta Mediterranea previene da patologie e gravi rischi non solo le persone sane, facendole vivere più a lungo, ma anche i pazienti infartuati o comunque con problemi all'apparato cardiocircolatorio.



Lo studio fa parte del progetto di ricerca Moli-sano, che ha raccolto i dati da 25 cittadini molisani che si sono prestati per lo studio.

Nello specifico lo studio sugli effetti benefici della Dieta Mediterranea sui malati di cuore ha coinvolto 1.197 individui con una storia di malattia cardiaca arruolati nella popolazione generale (età media 67 anni, maschi nel 68% del campione). La storia clinica includeva patologie coronariche ed eventi

cerebrovascolari.

L'aderenza alla Dieta Mediterranea di questi volontari è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti.

Chi aderiva alla Dieta Mediterranea in maniera più stretta (6-9 punti) vedeva abbassato del 37% il rischio di morte rispetto al gruppo che ne seguiva meno le regole (0-3 punti).

Isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare quanto i singoli alimenti potevano incidere: l'elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l'assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

"Questi risultati - ha spiegato Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia) - ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la Dieta Mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte".

di T N

ULTIMI ARTICOLI

La Dieta Mediterranea aiuta anche chi ha problemi di cuore

L'Italia è sempre più green, cresce la produzione da fonti rinnovabili

Garda bresciano intensifica collaborazione con Agenzia ICE e Unaprol e per export

Identità, quel valore che ha un prezzo

Appunti di viaggio nella Terra degli Olivi: la Puglia da ricordare e quella da dimenticare



ARCHIVIO
TEATRO NATURALE



ARTICOLI PIÙ COMMENTATI

L'olio extra vergine di oliva italiano non può sopravvivere con battaglie di retroguardia

Data di scadenza sull'etichetta dell'olio extra vergine d'oliva: si cambia

Dalla Tunisia i quantitativi di olio d'oliva che il Salento potrebbe produrre in due annate agrarie

Manca l'olio d'oliva italiano ma le cisterne sono piene

L'Italia deve dire No al TTIP



CERCA NOTIZIE

Griglia Timeline Grafo

Prima pagina Lombardia Lazio Campania Emilia Romagna Veneto Piemonte Puglia Sicilia Toscana Liguria Altre regioni

Cronaca Economia Mondo Politica Spettacoli e Cultura Sport Scienza e Tecnologia

Informazione locale Stampa estera

La dieta mediterranea protegge il cuore

Quotidiano.net 1 Crea Alert 3 ore fa

Scienza e Tecnologia - Roma, 28 agosto 2016 - La dieta mediterranea protegge il cuore, e riduce la mortalità persino in chi ha già una patologia cardiaca fino al 37%. Lo afferma uno studio italiano, del centro Neuromed di ...

Leggi la notizia

twitter

mariabeatricebelluco RT @S_Galimberti: #Dieta mediterranea scudo 'salvacuore', riduce rischio mortalità in malati https://t.co/s3h4VTXmEn https://t.co/8Un3BSVm...

Persone: leonardo bolognese
Organizzazioni: società europea american heart association
Luoghi: pozzilli roma
Tags: dieta mediterranea cuore



CONDIVIDI QUESTA PAGINA SU



Mi piace Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Tag Persone Organizzazioni Luoghi Prodotti

Termini e condizioni d'uso - Contattaci

ALTRE FONTI (2)

Dieta mediterranea scudo 'salvacuore', riduce rischio mortalità in malati



Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro ...

Adnkronos - 10 ore fa

Persone: marialaura bonaccio adnkronos salute giovanni de gaeta
Organizzazioni: fondazione comuni
Luoghi: molise pozzilli
Tags: rischio scudo

DAI BLOG (944)

I cinesi di Sesto Fiorentino e il "multiculturalismo di stato"

La **dieta mediterranea** del crimine nostrano, fatta di `ndrangheta, mafia e camorra, oggi si è arricchita di nuovi ingredienti che l'italiano dovrà mandare giù, anche se molto indigesti... Da parte ...

Italians - 2-7-2016

Persone: italians
Luoghi: sesto fiorentino italia
Tags: cinesi multiculturalismo

ricciola marinata e pisto manchego

... la famosa **dieta mediterranea** consigliata come la migliore e la pi? salutare per vivere sani a lungo.

FoodFeed - 27-8-2016

dieta mediterranea, trenta giovani a confronto in costiera amalfitana

... dai 18 ai 29 anni, provenienti dalla Francia, Grecia, Spagna, Turchia e Italia, si stanno confrontando in questi giorni a Tramonti, in Costiera amalfitana, sulla presenza della **Dieta Mediterranea** e ...

SalernoToday - 27-8-2016

dieta del rientro dalle vacanze: come tornare in forma in maniera sana ed equilibrata

PER SAPERNE DI PIU': Come mantenersi in forma tutto l'anno con la **dieta mediterranea** COME TORNARE IN FORMA DOPO LE VACANZE - Ecco allora alcuni consigli utili per disintossicare l'organismo e tornare ...

Non Sprecare - 25-8-2016

pioppi ospita il mediterranean wine festival in occasione del festival della dieta mediterranea

? iniziato il 22 luglio scorso e proseguir? fino al 4 settembre il Festival della **Dieta Mediterranea**, un evento ideato per raccontare e celebrare la **Dieta Mediterranea** da un luogo privilegiato, Pioppi, in Cilento, dove per anni ha vissuto il suo teorizzatore Ancel Keys. Il ...

Via dei Gourmet - 24-8-2016

cancro al seno: un aiuto dalla dieta mediterranea

La **dieta mediterranea**? uno dei regimi alimentari pi? studiati al mondo e continua tutt'oggi a svelare i suoi preziosi vantaggi. Secondo un team di scienziati italiani, basandosi su un'alimentazione ...

Bimbi Sani e Belli - 24-8-2016

olio extravergine d'oliva: alla scoperta dei suoi molteplici usi alternativi

Conosci Libero Mail?

Sai che Libero ti offre una mail gratis con 5GB di spazio cloud su web, cellulare e tablet?

Scopri di più

CITTA'

Milano	Palermo	Perugia
Roma	Firenze	Cagliari
Napoli	Genova	Trento
Bologna	Catanzaro	Potenza
Venezia	Ancona	Campobasso
Torino	Trieste	Aosta
Bari	L'Aquila	

Altre città

FOTO



La **dieta mediterranea** protegge il cuore
Quotidiano.net - 10 ore fa



Dieta mediterranea scudo 'salvacuore', riduce rischio mortalità in malati
Adnkronos - 10 ore fa

1 di 1

SALUTE, DIETA MEDITERRANEA RIDUCE MORTALITA' MALATI CUORE: STUDIO IN MOLISE

De Gaetano, alimentazione scudo ma ridurre disuguaglianze a tavola Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto minaccia'. Il lavoro, presentato oggi al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto. Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale". La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola. Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'". Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare". Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio. Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come

conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità". Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

space play / pause q unload | stop f fullscreen shift + ? ? slower / faster ? ? volume m mute ? ? seek. seek to previous 1 2 ... 6 seek to 10%, 20% ... 60%



SEGUICI SU:

CARDIOLOGIA / MEDICINA / NUTRIZIONE

ARTICOLO PRECEDENTE

 <
 [Insufficienza cardiaca cronica: effetti protettivi dal vaccino antinfluenzale](#)

 Digita il termine da cercare e premi invio

L'EDITORIALE


 Magri ad ogni costo
 di Nicoletta Cocco

 Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica.
 Verifica qui.

Dieta mediterranea si conferma non plus ultra per il cuore

DI INSALUTENEWS · 28 AGOSTO 2016



ESC Congress 2016: benefici rilevanti per i cardiopatici. Frutta, verdura, pesce e noci sempre nel piatto



Roma, 28 agosto 2016 – Che la dieta mediterranea fosse uno dei pilastri della prevenzione, della salute e della longevità era noto, ma pochi studi epidemiologici

ancora avevano indagato il ruolo del modello alimentare mediterraneo nei pazienti con patologie cardiovascolari conclamate.

“Lo hanno fatto i ricercatori dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli – spiega Leonardo Bolognese, direttore Cardiologia ospedale di Arezzo e ESC Local

SCRIVI CON NOI

Sei un medico e desideri pubblicare un articolo sul nostro portale? Compila l'apposito modulo nella sezione "Scrivi con noi"

SESSUOLOGIA



Uguali o diversi? Quando scatta l'attrazione

di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



Terremoto, la solidarietà sanitaria delle Farmacie Comunali

26 AGO, 2016



Sisma, la Struttura protetta per l'infanzia dell'Anpas parte per Amatrice

26 AGO, 2016



La Città della Salute di Torino in beneficenza per i terremotati

26 AGO, 2016

Press Coordinator – nell'ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1.197 individui con una storia di malattia cardiaca arruolati nella popolazione generale (età media 67 anni, maschi nel 68% del campione). La storia clinica includeva patologie coronariche (n=814) ed eventi cerebrovascolari (n=387) e i dati sul regime alimentare è stato registrato con il 'food frequency questionnaire' di EPIC e l'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con il Mediterranean Diet Score (MDS)".

Al termine del periodo di follow up durato 7,5 anni si sono verificati 208 decessi ma confrontando i dati con la dieta è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel MDS era associato ad una diminuzione del rischio di morte del 21% in media (con un picco del 34%) e la maggiore aderenza alla dieta sana, abbassava il rischio del 37%. E isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il 'peso' degli elementi protettivi: l'elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l'assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

Il modello di controllo teneva conto di età, sesso, introito calorico, assunzione di uova e patate, livello di educazione, attività fisica, rapporto vita-spalle, abitudine al fumo, ipertensione, livello di colesterolo, diabete e cancro.

L'evidenza è invece che gli anziani spesso si nutrono poco e male: secondo alcune stime sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente (dati SINUC rilevati in occasione di un ricovero ospedaliero). E la malnutrizione può essere pericolosa per la salute tanto quanto l'obesità: complicazioni e infezioni aumentano di tre volte. Si registra spesso uno scarso apporto di proteine per problemi di masticazione ed economici, gli stessi che fanno limitare l'apporto di frutta e verdura.

Eppure un recente studio americano condotto alla Tuft University presentato al congresso dell'American Heart Association ha suggerito che politiche di contenimento dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe avere effetti diretti sulla salute pubblica con milioni di vite salvate. Il modello matematico sviluppato ha calcolato che anche solo una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell'1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti. E se in percentuale sembra poca cosa basta tradurre in numeri assoluti: si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

fonte: ufficio stampa

SEGUICI SU:      

CARDIOLOGIA / MEDICINA

ARTICOLO SUCCESSIVO

Dieta mediterranea si conferma non plus
ultra per il cuore >

ARTICOLO PRECEDENTE

< Sliding doors, ogni rientro in corsia
aumenta il rischio di morte del 2% nei
cardiopatici

L'EDITORIALE

Magri ad ogni costo
di Nicoletta Cocco

Vitamina D, indagata speciale anche nella salute del cuore

DI INSALUTENEWS · 28 AGOSTO 2016



ESC Congress 2016: i soggetti con livelli troppo bassi mostrano un aumento di quasi il 60% del rischio di insufficienza cardiaca rispetto a quelli con livelli normali



Roma, 28 agosto 2016 – Un numero sempre maggiore di evidenze indica che bassi livelli circolanti di vitamina D possono essere

associati ad un rischio aumentato di malattie cardiovascolari fatali e non. Ciò nonostante, poco si sa circa il collegamento tra livelli di quello che è considerato un vero e proprio ormone e l'insufficienza cardiaca. Si tratta della condizione in cui il cuore non è in grado di pompare quantità di



Aderiamo allo standard HONcode per l'affidabilità dell'informazione medica.

Verifica qui.

SCRIVI CON NOI

Sei un medico e desideri pubblicare un articolo sul nostro portale? Compila l'apposito modulo nella sezione "Scrivi con noi"

SESSUOLOGIA



Uguali o diversi? Quando scatta l'attrazione

di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



Terremoto, la solidarietà sanitaria delle Farmacie Comunali

26 AGO, 2016



Sisma, la Struttura protetta per l'infanzia dell'Anpas parte per Amatrice

26 AGO, 2016



sangue sufficienti per far fronte alle necessità dell'organismo, la conseguenza è una carenza di ossigeno negli organi che reagiscono accumulando acqua e sodio nei tessuti.

Nota anche con il termine di "scompenso cardiaco", è la prima causa di ricovero ospedaliero negli over 65. In Italia questa condizione interessa circa 600 mila persone e la frequenza raddoppia ogni 10 anni in più d'età (1). Affanno, stanchezza, gonfiore (edema) degli arti sono i sintomi più tipici.

I ricercatori del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli si sono proposti di indagare questa associazione in un'ampia coorte di adulti italiani. Ben 18.797 sono stati i soggetti adulti sani di età superiore a 35 anni (49% maschi) reclutati casualmente dalla popolazione generale nell'ambito dello studio epidemiologico MOLI-SANI.

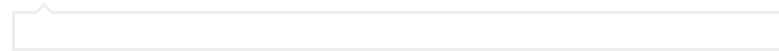
Durante il reclutamento, ai partecipanti sono stati somministrati questionari anamnestico e alimentare, effettuati prelievi di sangue e test diagnostici (ECG, Spirometrie). I livelli di vitamina D sierica sono stati misurati presso il laboratorio centrale del progetto europeo BiomarCaRe. La coorte è stata seguita per un periodo di 7,5 anni (sino al dicembre 2013) e i livelli di vitamina sono stati categorizzati in normale (≥ 30 ng/mL), ipovitaminosi (10-30 ng/mL) e carenza di vitamina D.

Durante il periodo di follow-up, attraverso le schede di dimissione ospedaliera, sono stati registrati 592 eventi di insufficienza cardiaca con un'incidenza rispettivamente dell'1,7%, 3,2% e 5,4% nei tre gruppi. Dopo un'analisi multivariata, che ha permesso di escludere eventuali confondenti, gli individui con un livello di vitamina D inferiori a 10ng/mL mostravano un aumento del rischio di scompenso cardiaco di 1,59 volte rispetto a quelli con livelli normali.

"Questi risultati – spiega Franco Romeo, direttore Cardiologia Policlinico Tor Vergata di Roma – contribuiscono a delineare meglio un possibile ruolo della carenza di vitamina D nell'insorgenza di eventi cardiovascolari. Un maggiore approfondimento in questo ambito, potrà portare a nuove strategie di prevenzione".

(1) (Dati Ministero Salute – www.salute.gov)

fonte: ufficio stampa



Condividi la notizia con i tuoi amici



[Torna alla home page](#)

articolo letto **57** volte

Tag: cuore Franco Romeo insufficienza cardiaca ipovitaminosi malattie cardiache Molise scompenso cardiaco sole vitamina D

Salute: la dieta mediterranea riduce la mortalità dei malati di cuore

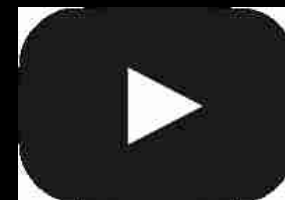
Un team di ricercatori italiani ha dimostrato che la dieta mediterranea è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'

A cura di **Filomena Fotia** 28 agosto 2016 - 15:37

 Mi piace < 404 mila



Dieta mediterranea scudo 'salvacuore'. Non solo per i sani, ma anche per chi ha una storia di malattia cardiovascolare alle spalle. La scienza torna a indagare sulla regina dei regimi alimentari, faro della tradizione italiana a tavola. Ma questa volta lo fa concentrandosi proprio su chi ha più bisogno di stili di vita protettivi: un team di ricercatori italiani, infatti, ha dimostrato che la **dieta mediterranea** è associata a un rischio ridotto di morte in pazienti che hanno già avuto il cuore sotto 'minaccia'. Il lavoro, presentato oggi al congresso della Società europea di cardiologia (Esc), in corso a Roma fino a mercoledì 31 agosto, è 'made in Molise'. Ha le sue fondamenta nel maxi progetto Moli-sani, studio epidemiologico prospettico che ha reclutato 'random' circa 25 mila adulti della regione trasformandola così in un mega laboratorio a cielo aperto. Per arrivare a questi numeri gli scienziati hanno arruolato una media di 5 mila persone l'anno per 5 anni - dal 2005 al 2010 - raggiungendo un "peso statistico importantissimo con il quale si sta dando un grande contributo alla medicina internazionale", spiega all'AdnKronos Salute Giovanni de Gaetano, responsabile del Dipartimento di epidemiologia e prevenzione all'Irccs Neuromed, Istituto neurologico mediterraneo di Pozzilli (Isernia). Il maxi campione che coinvolge "praticamente il 10% circa degli adulti molisani, è altamente rappresentativo della popolazione reale, degli stili di vita diversi, della diversa estrazione sociale: abbiamo persone che vivono in montagna, sul mare, in piccoli paesi e nella grande città, estratte a sorte dagli elenchi di Comuni a loro volta selezionati in maniera casuale". La ricerca che de Gaetano ha presentato ai cardiologi europei a congresso nella Capitale si è concentrata su 1.197 persone dello studio Moli-sani che "al momento dell'arruolamento hanno riportato una storia di malattia cardiovascolare", un evento cardiocerebrovascolare documentato, spiega Marialaura Bonaccio, autrice principale dello studio e ricercatrice under 40 supportata da una borsa della Fondazione Umberto Veronesi. Il messaggio è positivo: "Non è vero che dopo un infarto è tutto perduto", dice de Gaetano. I nemici del cuore "si combattono anche a tavola.



Sempre connessi? Contrordine: gli smartphone rendono meno efficienti sul lavoro



Vai alla **HOME** e scopri tutte le notizie

Perciò ai pazienti dico di non focalizzarsi solo sui farmaci, ma anche sullo stile di vita: qualche chilometro o rampa di scale in più a piedi, tv spente e alimentazione 'scudo'. Nello studio, durante un follow up durato in media 7,3 anni, sono state registrate 208 morti (tutte le cause di morte sono state valutate mediante il collegamento con i dati dell'Ufficio delle statistiche vitali in Molise). L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata con un punteggio da 0 a 9 punti. E un aumento di due punti, hanno osservato gli scienziati, è risultato associato a una riduzione del rischio di morte del 21%. Considerando tre livelli, il gruppo con i punteggi maggiori (6-9), quello cioè che segue più rigorosamente i dettami della dieta mediterranea, ha mostrato un rischio di morte più basso rispetto a chi si era discostato maggiormente dal regime alimentare 'all'italiana' totalizzando i punteggi più bassi (0-3). "Abbiamo scoperto - spiega de Gaetano - che tra le persone con un'adesione più alta alla dieta mediterranea la mortalità per qualsiasi causa è stata ridotta del 37% rispetto a chi invece ha rispettato poco i principi di questo stile alimentare". Lo studio, dunque, conferma il potere protettivo della dieta mediterranea. "Solo che stavolta non parliamo di prevenzione primaria, ma secondaria", dice lo scienziato, per pazienti già colpiti al cuore. Ma qual è il segreto, la carta vincente dell'Italian style nel piatto? I ricercatori hanno approfondito la loro indagine, guardando al ruolo svolto dai singoli ingredienti che compongono la dieta mediterranea. "Il maggior contributo alla riduzione del rischio di mortalità è stato dato da un più alto consumo di verdure, pesce, frutta, noci e acidi grassi monoinsaturi, che significa olio di oliva", elenca Bonaccio. Questi risultati, continua de Gaetano, "ci spingono ad approfondire il meccanismo attraverso cui la dieta mediterranea può proteggere dal rischio di morte. Ci sono diverse ipotesi. Gli alimenti che come conferma il nostro studio contribuiscono di più sono caratterizzati dai polifenoli, sostanze che danno il colore a frutta e verdura, ma soprattutto hanno un effetto antinfiammatorio e antiossidante e possono favorire la salute proprio riducendo infiammazione e ossidazione dei lipidi, meccanismi che portano al deterioramento dei tessuti, e alla morte". Molto c'è ancora da indagare, ma "i Paesi mediterranei, rispetto per esempio al Nord Europa, sembrano godere di un beneficio diffuso che mostra un gradiente geografico", dice de Gaetano. E l'Italia, culla della dieta mediterranea, potrebbe essere avvantaggiata. "Potrebbe - precisa - Ma purtroppo oggi le cose sono un po' cambiate. La dieta mediterranea che nasce come la dieta del contadino povero che non si poteva permettere la carne e doveva usare l'olio invece del burro è diventata quasi un privilegio per classi benestanti che possono permettersi di comprare a caro prezzo la verdura e la frutta più fresche e genuine. Mentre è diventato difficile seguirla per molte famiglie con disponibilità economiche ridotte ancora di più dalla crisi e in cui spesso le mamme lavorano fino a tardi e sono costrette a cucinare in velocità". Questi aspetti il team di ricercatori italiani li approfondirà nei prossimi mesi per capire se i benefici della dieta mediterranea si distribuiscono equamente sulla popolazione. Intanto però de Gaetano lancia un appello affinché "si riducano le disuguaglianze a tavola con politiche ad hoc che orientino i consumatori verso i cibi sani, mettendoli alla portata di chiunque indipendentemente da cultura e reddito. Sono stanco di dire che la dieta mediterranea fa bene. Ora bisogna che faccia bene a tutti".

A cura di **Filomena Fotia**

© 15:37 28.08.16

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE

**Nuova forte scossa di terremoto avvertita ad Amatrice [DATI]****Russia: gli animali allo Zoo Ruyev Ruchey di Krasnojarsk...****Terremoto, numero solidale 45500: raccolti oltre 9,7 milioni di...**

FOOD

La dieta mediterranea protegge il cuore

L'apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, frutta e noci contribuiscono per il 13,4%

Ultimo aggiornamento: 28 agosto 2016

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



FOOD

Il Gateau di patate: un piatto unico, delicato e allo stesso tempo particolare!



Dieta mediterranea

🕒 3 min



Roma, 28 agosto 2016 - **La dieta mediterranea** protegge il cuore, e riduce la mortalità persino in chi ha già una patologia cardiaca fino al 37%. Lo afferma uno studio italiano, del centro Neuromed di Pozzilli, presentato al congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc) in corso a Roma.

«**Lo studio** è stato condotto nell'ambito del mega trial Moli-sani in un troncone della ricerca su 1197 individui con una storia di malattia cardiaca di età media 67 anni, maschi nel 68% del campione - spiega Leonardo Bolognese, Direttore Cardiologia ospedale di Arezzo e ESC Local Press Coordinator -. La storia clinica includeva patologie coronariche ed eventi cerebrovascolari».

Al termine di un periodo di osservazione durato sette anni e mezzo, confrontando i dati con la dieta, è saltato agli occhi che un incremento di 2 punti nel MDS, il mediterranean diet score che misura l'aderenza alla dieta mediterranea, era associato a una diminuzione del rischio del 21% in media, con una riduzione totale che poteva arrivare al 37%.

Isolando i singoli elementi è stato possibile calcolare il peso dei fattori protettivi: l'elevato apporto di vegetali influisce per il 26%, il pesce fornisce un beneficio del 23%, l'assunzione di frutta e noci contribuiscono per il 13,4% e un elevato apporto di acidi grassi monoinsaturi e saturi per il 12,9%.

Il modello di controllo teneva conto di età, sesso, introito calorico, assunzione di uova e patate, livello di educazione, attività fisica, rapporto vita-spalle, abitudine al fumo, ipertensione, livello di colesterolo, diabete e cancro. L'evidenza è che a volte ci si nutre in maniera incongrua: secondo alcune stime sarebbero circa il 50% gli anziani over 65 che non si alimentano correttamente (dati SINUC rilevati in occasione di un ricovero ospedaliero).

Uno studio americano condotto alla Tuft University presentato al congresso dell'American Heart Association ha suggerito che politiche di contenimento



FOOD

Prova la Torta della nonna!

FOOD

Foorban, il ristorante digitale di Milano**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE**

FOOD

Dai sapore ai tuoi piatti: Pollo alla diavola!

FOOD

Sempre ottima: Focaccia genovese

FOOD

I 10 frutti migliori per combattere il caldo

dei prezzi di alcuni alimenti potrebbe avere effetti diretti sulla salute pubblica con milioni di vite salvate. Il modello matematico ha calcolato che anche solo una diminuzione del 10% del prezzo dei vegetali freschi ridurrebbe le morti per malattie cardiovascolari dell'1,2% in 5 anni e del 2% nei successivi cinque, con una diminuzione del 2,6% del numero di infarti. E se in percentuale sembra poca cosa basta tradurre in numeri assoluti: si tratta di evitare 515mila morti per malattie cardiache.

Alessandro Malpelo, QN Quotidiano Nazionale

RIPRODUZIONE RISERVATA

 **CONDIVIDI SU FACEBOOK**

CONDIVIDI SU TWITTER

LEGGI ANCHE

CRONACA

Terremoto, forti scosse e altri crolli. Magnitudo 4.4, avvertita fino ad Ancona. Papa: "Presto nelle zone colpite" FOTO

CRONACA

STORIE / L'allevatore: "Senza riparo per gli animali dovrò andarmene" / VIDEO

CRONACA

Terremoto, la mappa degli effetti su Amatrice / FOTO
di ALESSANDRO FARRUGGIA

SPORT

Serie A: Inter-Palermo finisce 1-1 Ora le altre in campo / DIRETTA

CRONACA

Sisma, anche lo sport si mobilita: tutte le 'aste' da Totti a Cagnotto

CALCIO

Usa, supera il portiere con un salto mortale. L'incredibile gol di un giovane attaccante / VIDEO

VI RACCOMANDIAMO (sponsored)



Guadagna 6850€ al mese col suo PC: il trucco di Rosa e Fabio (rischio di mercato)

L'Italia è sorpresa



La migliore assicurazione viaggio? I cinque requisiti che non possono mancare

Allianz Global Assistance

