

ADI Flash n.1

“Dieta Mediterranea, vegetariane ed impatto sulla salute”

A cura di Antonio Caretto

Introduzione

Nel corso degli ultimi anni, l'interesse degli studiosi in campo nutrizionale è stato incentrato sulla ricerca del modello alimentare più idoneo al mantenimento di un buono stato di salute e alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, neoplasie, malattie respiratorie, diabete e altre minori), responsabili del 93% di tutte le morti in Italia. In tal senso, sulla base delle più recenti e consolidate evidenze scientifiche, alcuni pattern dietetici si sono affermati più di altri: la Dieta Mediterranea e le Diete Vegetariane (latto-ovo-vegetariana, pesco-vegetariana e vegana).

Scopo di questo “ADI Flash” è fare il punto su tali diete e sui loro effetti sulla salute.

Ultimi dati in letteratura consolidati

Studi osservazionali e sperimentali hanno dimostrato che chi aderisce alle diete vegetariane ha un BMI più basso rispetto ai non-vegetariani e che il loro introito calorico quotidiano risulta inferiore rispetto a quello dei non-vegetariani. Tuttavia, in termini di micro e macronutrienti introdotti con la dieta, i vegetariani assumono una quantità significativamente più bassa di vitamina B₁₂, ferro, zinco e proteine rispetto ai non-vegetariani. Circa la consigliata assunzione proteica, Levine et al. nel 2014 hanno dimostrato come soggetti di età compresa tra 50 e 65 anni, che avevano riportato un elevato apporto proteico ($\geq 20\%$ delle calorie) con la dieta, andavano incontro ad un incremento della mortalità per tutte le cause del 75% e a un aumento del rischio di morte per cancro di 4 volte superiore nei 18 anni seguenti. E' anche vero, però, che queste associazioni risultavano abolite o attenuate se le proteine derivavano da vegetali e non da alimenti di origine animale. Contrariamente, l'elevato apporto proteico risultava associato a una riduzione del rischio di cancro e della mortalità per tutte le cause in soggetti con più di 65 anni. È bene ricordare, anche alla luce di quanto presente nei nuovi LARN (l'obiettivo nutrizionale per le proteine per la popolazione adulta >60 anni è di 1.1 g/kg/die), che aumentando l'apporto proteico (da 0.8 g/Kg/die a 1.2 g/Kg/die) nei soggetti di età compresa tra 70 e 79 anni si assiste a una minore perdita muscolare (43% in meno).

Altra differenza è stata riscontrata da Crowe et al. nei livelli di concentrazione plasmatica della 25-idrossivitamina D. I livelli di questo metabolita attivo della vitamina D sono significativamente più bassi nei latte-ovo-vegetariani e nei vegani piuttosto che in chi introduce anche carne o pesce nella propria alimentazione.

La rivista Nutrients nel 2014 ha riportato i dati di tre studi prospettici realizzati nel Nord America (uno dei quali ha incluso un campione di 96194 partecipanti). In linea generale, si evince che le diete vegetariane rispetto alle non-vegetariane hanno un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardio-vascolari, sui fattori di rischio cardio-metabolici (lipidemia) e di alcune forme di cancro (cancro del colon, del tratto gastro-intestinale, della prostata e del polmone). Esse, inoltre, determinano una riduzione della mortalità per tutte le cause. Entrando nel dettaglio di questi studi, l'Adventist Health Study 2, mostra che all'interno delle sottocategorie dei vegetariani, i pesco-vegetariani rispetto agli altri (vegani e latte-ovo-vegetariani), hanno un rischio significativamente ridotto di mortalità per tutte le cause, per cardiopatia ischemica e per altre cause, che includono per lo più patologie renali (insufficienza renale) e diabete mellito.

Un recentissimo studio riportato su JAMA nel 2015 ha valutato l'associazione tra l'aderenza a pattern dietetici vegetariani e l'incidenza di cancro al colon-retto.

Si è visto che le diete vegetariane, soprattutto le pesco-vegetariane, hanno un effetto protettivo in seno all'incidenza di cancro al colon-retto rispetto a quelle non-vegetariane. Importanti risultati in termini di riduzione del rischio di malattie neoplastiche sono stati raggiunti con l'utilizzo della Dieta Mediterranea (DM), in effetti un incremento di 2 punti nell'indice di Aderenza alla DM determina una riduzione dell'incidenza e della mortalità per patologie neoplastiche del 4% (meta-analisi di Sofi, 2013). Una successiva meta-analisi di Schwingshackl et al. (2014) ha dimostrato che un'alta aderenza alla DM è associata a una significativa riduzione del rischio di mortalità per tutti i tipi di cancro (10%), cancro al colon-retto (14%), cancro alla prostata (4%), carcinoma delle vie aero-digestive (56%). Inoltre, un recentissimo trial clinico di intervento (Toledo et al., 2015) con DM supplementata da olio di oliva extravergine ha dimostrato una riduzione del 68% di incidenza di cancro della mammella. Questo studio di intervento (PREDIMED), nella popolazione con lo stesso pattern alimentare, ha riscontrato anche che la DM riduce significativamente il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari del 30%. Considerando la stessa meta-analisi di Sofi et al. (2013) sulla DM si è visto come un incremento di 2 punti nell'indice di Aderenza alla DM determina una riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause dell'8 % e per malattie cardio-vascolari del 10 %. Infine, una recente meta-analisi (Esposito et al., 2015) ha dimostrato che una più alta aderenza alla DM riduce del 23% il rischio di insorgenza di diabete mellito, migliora il controllo glicemico e conferisce un miglioramento dei fattori di rischio cardiovascolare (Trigliceridi, LDL- e HDL-colesterolo) e determina un aumento del 49% della probabilità di remissione della sindrome metabolica.

Highlights dietetico-clinico-nutrizionali e pratica clinica

Le diete vegetariane e la Dieta Mediterranea (DM) hanno in comune l'abbondante assunzione di alimenti di origine vegetale. Le diete vegetariane variano tra loro per la progressiva presenza di derivati di origine animale (latte-uova e pesce), questi ultimi presenti anche nella DM nell'ambito di una piramide alimentare ben definita. Alcuni componenti nutrizionali che svolgono un ruolo benefico sulla salute, presenti in tutte queste diete, sono: la fibra, i micronutrienti e i fitochimici contenuti negli alimenti di origine vegetale. A questi composti salutistici vanno aggiunti gli acidi grassi ω -3, presenti soprattutto nei prodotti ittici.

Si deve sottolineare che tra le diete pesco-vegetariane, purché con una quantità opportuna di olio di oliva extravergine (EVO) ed una modesta consentita assunzione di vino, e la DM non vi è molta differenza. L'EVO e il vino contengono quantità significative di fitochimici anti-ossidanti, tra i quali i più importanti rispettivamente sono: idrossitirosole, oleocantale ed oleuropeina e resveratrolo. Questi fenoli sono solo una parte di tutti i fitochimici (carotenoidi ed altri fenoli) presenti negli alimenti di origine vegetale che hanno importanti risvolti clinici. La compresenza di questi fitocomposti all'interno della complessa matrice alimentare garantisce l'interazione e la sinergia tra gli stessi, amplificando di conseguenza il loro effetto benefico sulla salute umana. In aggiunta, l'elevata biodisponibilità di tali nutraceutici (con riferimento in particolare a quelli dell'olio EVO) rende questi ultimi dei preziosi alleati per la prevenzione di numerose patologie cronico-degenerative.

Infatti, per quanto riguarda la protezione cardio-vascolare vengono di seguito riportati gli effetti maggiormente dimostrati: inibizione della perossidazione lipidica, dell'attivazione endoteliale, dell'espressione delle VCAM-1, dell'adesione dei monociti, dell'aggregazione piastrinica, dell'espressione di COX-2 e della produzione di trombossano A2, aumento della produzione di ossido nitrico, riduzione dell'ossidazione delle LDL, ed altre come la riduzione dello stress ossidativo e inibizione della sintesi di citochine pro-infiammatorie. Nel caso delle patologie neoplastiche e neurodegenerative, si è visto, tramite studi realizzati in vitro su diverse linee cellulari, che questi fitocomposti determinano diminuzione della proliferazione cellulare, arresto del ciclo cellulare, aumento dell'apoptosi, riduzione del danno a livello del DNA, riduzione dell'infiammazione e del fenomeno della perossidazione lipidica.

Un nuovo filone di ricerca riguardante la prevenzione delle patologie neurodegenerative, come Alzheimer e Parkinson, indaga l'associazione tra l'esposizione dell'organismo ai fitocomposti di frutta e verdura e la reazione cellulare allo stress ("ormesi"). La disponibilità degli antiossidanti dei vegetali per le cellule cerebrali sarebbe controllata da processi biochimici messi in moto dallo stress ormetico.

I prodotti ittici, per la presenza di EPA e DHA (acidi grassi ω -3), hanno effetti positivi sulla riduzione della mortalità cardio-vascolare e cardiopatia ischemica e sulla performance cognitiva (Saita et al., 2015). Numerosi trials clinici randomizzati hanno mostrato che l'introito dietetico di acidi grassi ω -3 modula la funzione dei canali ionici di membrana, prevenendo aritmie letali, migliorando anche la prognosi del paziente cardiopatico. Inoltre, gli stessi studi evidenziano come metaboliti derivati dagli acidi grassi ω -3 agiscano come mediatori antinfiammatori (Endo, Arita, 2015).

In ultimo, da non sottovalutare l'effetto sul calo ponderale e sul mantenimento del peso corporeo a lungo termine con l'aderenza a diete vegetariane e Mediterranea (Esposito et al. 2015; Barnard et al. 2015).

Considerazioni conclusive

I risultati di correlazione sopra riportati tra i vari pattern dietetici e le malattie non-trasmissibili supportano l'efficacia delle diete vegetariane ed in particolare che le diete pesco-vegetariane e la Dieta Mediterranea rappresentino l'alimentazione da raccomandare alla popolazione in termini soprattutto preventivi ma anche terapeutici.

Un'ulteriore considerazione da non trascurare, che avvalorata il consiglio di aderire a pattern dietetici di questo tipo, riguarda la sostenibilità di questi regimi alimentari. Secondo la definizione della FAO, infatti, sono sostenibili i modelli alimentari che hanno un basso impatto ambientale, con rispetto per la biodiversità e gli ecosistemi e che contribuiscono alla sicurezza alimentare e ad uno stile di vita sano per le generazioni attuali e future.