

# 6

## **alimenti che riducono il rischio di malattie cardiache**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che quasi 18 milioni di persone muoiono ogni anno a causa di malattie cardiovascolari (CVD), ovvero circa il 32% di tutti i decessi globali.

Uno studio del 2023 mostra che non mangiare abbastanza alcuni alimenti sani è associato ad un aumento del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Diamo uno sguardo più da vicino a questo lavoro e scopriamo come includere regolarmente questi alimenti nella nostra dieta, anche di praticanti ciclisti.



U.S. Vicarello 1919

Aprile 2026

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

## Uno studio globale sugli alimenti protettivi

Le ricerche precedenti si concentravano principalmente sui paesi occidentali e sulle diete che combinavano alimenti dannosi e ultra-processati con alimenti ricchi di nutrienti.

I ricercatori della **McMaster University** e del **Population Research Health Institute** hanno deciso di realizzare uno studio di portata globale e focalizzato sugli alimenti comunemente considerati sani.

Hanno derivato un punteggio dietetico dallo studio Prospettico Epidemiologico Urbano e Rurale (PURE) e lo hanno poi utilizzato in 5 studi indipendenti per misurare i risultati sanitari in diverse regioni del mondo e in persone con o senza precedenti malattie cardiovascolari.

In totale, hanno analizzato i dati di 245.000 persone provenienti da 80 paesi.

*"Precedenti punteggi dietetici, tra cui l'EAT-Lancet Planetary Diet e la Dieta Mediterranea, hanno testato la relazione tra dieta, CVD e morte soprattutto nei paesi occidentali. Il PURE Healthy Diet Score includeva invece anche una buona rappresentazione dei paesi ad alto, medio e basso reddito",* ha affermato il coautore Salim Yusuf.



**U.S. Vicarello 1919**

**Aprile 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

## **Alimenti sani associati a basso rischio di malattie cardiovascolari**

I ricercatori hanno concluso che una dieta composta da quantità maggiori di **frutta, verdura, noci, legumi, pesce e latticini integrali** era associata a una **riduzione delle malattie cardiovascolari, inclusi infarti e ictus, e mortalità in tutte le regioni del mondo**, soprattutto nei paesi con reddito più basso laddove il consumo di questi alimenti è basso.

Non mangiare abbastanza di questi 6 gruppi di alimenti sani è associato ad un aumento del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Hanno anche osservato che la moderazione è fondamentale quando si tratta di alimenti naturali. Ciò estende l'elenco degli alimenti consigliati **ai cereali integrali e alle carni non trasformate**.

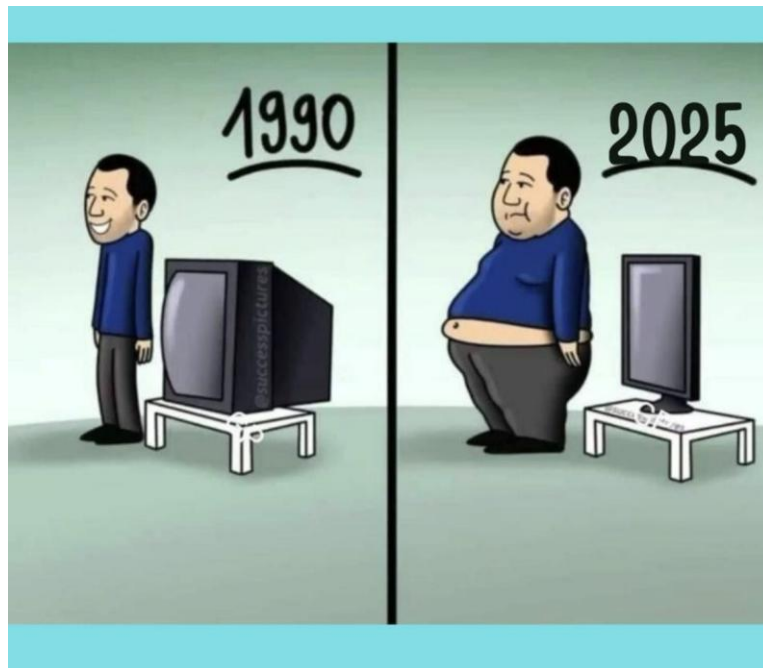
*"Quantità moderate di pesce e latticini integrali sono associate a un minor rischio di malattie cardiovascolari e mortalità. Gli stessi risultati sulla salute possono essere raggiunti con un consumo moderato di cereali e carne, purché siano cereali integrali non raffinati e carni non trasformate"*, ha affermato il primo autore Andrew Mente.



**U.S. Vicarello 1919**

**Aprile 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)



## I 6 gruppi alimentari consigliati

Mettendo insieme il tutto, il PURE Healthy Diet Score utilizzato nello studio offre le seguenti **raccomandazioni** per la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari.

Le persone dovrebbero, in media, puntare ad avere nella loro dieta:

- *Ogni giorno 2-3 porzioni di frutta*
- *Ogni giorno 2-3 porzioni di verdura*
  - *2 porzioni di latticini al giorno*
  - *1 porzione al giorno di frutta secca*
- *Settimanalmente 3-4 porzioni di legumi*
- *Settimanalmente 2-3 porzioni di pesce*

U.S. Vicarello 1919

Aprile 2026

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

- *Sostituti: 1 porzione al giorno di cereali integrali, 1 porzione al giorno di carne rossa o pollame non trasformati*

La tua dieta si avvicina a queste raccomandazioni?

Non scoraggiarti se non rispetti questi standard elevati. Molte persone non lo fanno.

Prova però a fare un piccolo cambiamento nella giusta direzione.

Sarà comunque meglio di quello che fa la maggior parte delle persone.

Non mangi abbastanza frutta e verdura? Aggiungi una porzione di questi nutrimenti alla tua alimentazione giornaliera.

In realtà è relativamente facile da fare, basta aggiungere, per esempio, 7 mele extra alla tua lista della spesa settimanale.

Se riesci a farlo e ti senti a tuo agio, sarai pronto o pronta a fare un ulteriore passo in avanti in futuro.

**Per chi vuole approfondire: questo il link dello studio analizzato dall'articolo (in inglese):**

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/44/28/2560/7192512?login=false>



**U.S. Vicarello 1919**

**Aprile 2026**

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

