

■ PREVENZIONE

Effetti positivi degli omega-6 sul rischio cardiovascolare

Lo studio AGE-IM (Acidi Grassi Essenziali e Infarto Miocardico) riconferma che sia gli omega-6 sia gli omega-3 possono svolgere un ruolo importante nella prevenzione cardiovascolare, in particolare coronarica, anche nelle popolazioni che, come quella italiana, sono già a rischio contenuto. In pubblicazione a febbraio su *Atherosclerosis*, AGE-IM è uno studio di confronto, condotto da Nutrition Foundation of Italy con il supporto di 5 UTI sul territorio nazionale, tra soggetti infartuati e soggetti sani che mette in luce una riduzione del rischio di infarto miocardico fino all'85% per i maggiori livelli di omega-6 e del 65% per i livelli più elevati di omega-3 (*Atherosclerosis* 2014; 232: 334-38).

Un aspetto preso in considerazione dallo studio è stato quello della determinazione del livello di acidi grassi. Sino ad ora una precisa valutazione della composizione della dieta in relazione a questi nutrienti non era di facile realizzazione. Affidarsi a questionari relativi alla frequenza di assunzione di determinati cibi o a diari alimentari fornisce sovente dati imprecisi e affetti da bias. Non aiutano nem-

meno i database della composizione dei cibi, che possono rivelarsi incompleti o solo parzialmente affidabili quando riferiti a componenti presenti in minori quantità come appunto i PUFA, anche in relazione alla variabilità degli alimenti stessi (sia per provenienza sia per campione).

La determinazione della composizione in acidi grassi dei lipidi circolanti (nel siero, nel plasma, nelle emazie) è un approccio alternativo in grado di fornire dati che riflettono in modo molto più preciso la qualità dei grassi presenti nella dieta.

I soggetti dello studio AGE-IM sono stati arruolati in 5 Unità Coronariche (Ancona, Bologna, Cremona, Napoli, Palermo): si trattava di pazienti di età compresa tra 18-70 anni, con infarto miocardico nelle precedenti 24 ore. I controlli, arruolati nei medesimi presidi ospedalieri, e paragonabili per sesso ed età, provenivano da altri reparti (chirurgia, dermatologia, ortopedia, oftalmologia, ORL).

Le percentuali totali di PUFA sono risultate del 26.39% nei soggetti con IM e del 28.43% nei controlli ($p < 0.0001$). Quando correlati con i tassi di infarto miocardico i livelli più alti di omega-6 e di omega-3

erano associati alla maggiore riduzione del rischio di evento, rispettivamente dell'85% e del 63%, con valori di significatività $p=0.003$ e $p=0.042$.

Sconfitta dunque la teoria secondo la quale gli effetti complessivi del consumo di omega-6 sul rischio cardiovascolare sarebbero neutri o addirittura negativi. I possibili meccanismi di protezione degli acidi grassi polinsaturi sono complessi e complementari: gli omega-6 riducono significativamente il tasso di colesterolo LDL nel sangue (attraverso l'inibizione della PCSK9, una proteina che degrada il recettore per le LDL aumentandone i livelli plasmatici), mentre gli omega-3 hanno azione antinfiammatoria, antiaggregante e di stabilizzazione della placca aterosclerotica. "Un ultimo dato emerso da questo studio - commenta il professor Andrea Poli di Nutrition Foundation of Italy, e firmatario della ricerca - è quello relativo al basso introito di questi preziosi composti che, con la dieta italiana moderna, non sono consumati in quantità sufficienti. Le evidenze disponibili suggeriscono infatti che sarebbe bene aumentare l'apporto alimentare di omega-6 e di omega-3".



Attraverso il presente QR-Code è possibile visualizzare con tablet/smartphone un video di approfondimento sull'argomento