



■ ALIMENTAZIONE

Riduzione dei valori pressori con la dieta vegetariana

■ **Patrizia Lattuada**

L'influenza dell'alimentazione vegetariana sui valori di pressione arteriosa (PA) è da tempo oggetto di dibattito e sono stati condotti diversi studi, con risultati però non sempre univoci. Per approfondire ulteriormente la questione, i ricercatori del Centro nazionale cerebrale e cardiovascolare di Osaka hanno condotto una metanalisi dei trial presenti in letteratura: i risultati suggeriscono un'importante relazione tra dieta vegetariana e riduzione dei valori pressori. Gli studiosi hanno selezionato 7 studi clinici controllati e 32 studi osservazionali per un totale di circa 22.000 soggetti con età >20 anni e misurato la differenza dei valori di PA tra il gruppo di vegetariani e il gruppo che seguiva una dieta onnivora. Nei trial clinici l'adesione alla dieta vegetariana è risultata associata a una riduzione media di PAS (-4.8 mmHg) rispetto agli onnivori e inferiore di 6.9 mmHg negli trial osservazionali; an-

che la PAD dei vegetariani è risultata complessivamente più bassa (-2.2 mmHg negli studi clinici e -4.7 mmHg negli studi osservazionali) (tabella 1). Per gli autori i fattori responsabili della riduzione dei valori pressori di una alimentazione prettamente vegetariana sono molteplici e tra gli altri potrebbero riferirsi anche al maggiore contenuto di potassio e di fibre e al minor apporto di grassi saturi contenuto nei vegetali. Già i risultati dello studio DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), nel quale i soggetti seguivano una dieta a basso contenuto di grassi, ricca di frutta, verdura e latticini, suggerivano come notevoli quantità di potassio, magnesio e calcio nella dieta rivestano un ruolo importante nella riduzione dei livelli di pressione arteriosa. Comunque sono sempre più numerose le società scientifiche che promuovono l'alimentazione vegetariana, riconoscendone l'utilità nella pre-

venzione e nel trattamento di alcune patologie. La Dott.ssa **Michela De Petris**, Specialista in Scienza dell'Alimentazione di Milano, illustrando i benefici di alimentazione vegetariana e vegana ricorda la posizione dell'American Dietetic Association (ADA), secondo cui le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie cronic-degenerative. "I vegetariani evidenziano livelli inferiori di colesterolo LDL e di PA, nonché ridotti tassi di ipertensione arteriosa e di diabete mellito di tipo 2 rispetto ai non vegetariani e tendono ad avere un ridotto indice di massa corporea". Inoltre l'American Dietetic Association si è spinta addirittura ad affermare che le diete vegetariane e vegane ben bilanciate e strutturate sono adatte a tutte le fasi della vita, inclusi gravidanza e allattamento.

Bibliografia

- Yokoyama Y et al. Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis. *JAMA Intern Med* 2014 Feb 24. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.14547
- Fung et al. Adherence to a DASH-style diet and risk of coronary heart disease and stroke in woman. *Arch Intern Med* 2008; 168: 713-20.
- Sacks FM et al. A dietary approach to prevent hypertension: a review of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) study, *Clin Cardiol* 1999; 22: III6-III10.

Tabella 1

Riduzione dei valori di PAS e PAD nei soggetti vegetariani

	Studi PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	p
Studi clinici (n. 7)	-4.8	-2.2	<0.001
Studi osservazionali (n. 32)	-6.9	-4.7	<0.001



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone l'intervista a Michela De Petris