

PREVENZIONE

Dieta mediterranea o vegetariana? Le risposte dalla letteratura

Fornire informazioni ai propri assistiti in tema di alimentazione è sempre più difficile, da un lato per l'eterogeneità della popolazione, dall'altro perché spesso vengono diffuse notizie prive di fondamenti scientifici.

Trasferire l'evidenza scientifica che emerge dalla letteratura nel lavoro quotidiano è una delle armi che il medico ha a disposizione per orientare i propri pazienti. In questo ambito è recente la pubblicazione su *Circulation* di uno studio italiano (CARDIVEG - *Cardiovascular Prevention with Vegetarian Diet*).

"Il nostro studio ha messo a confronto per la prima volta la dieta mediterranea e una dieta vegetariana (nello specifico lacto-ovo-vegetariana, con esclusione di prodotti di origine animale di derivazione diretta, carne fresca e processata e pesce) nella stessa popolazione. Le due diete sono state riconosciute a livello scientifico per i loro effetti benefici in prevenzione di malattie di natura cardiovascolare, tuttavia in letteratura non sono presenti studi che le mettono a confronto nella stessa popolazione" - spiega ad *M.D.* il Prof. **Francesco Sofi**, Scienza dell'Alimentazione, dell'Università degli Studi di Firenze.

Lo studio

Nello studio randomizzato, i ricercatori hanno assegnato a soggetti onnivori sovrappeso con un profilo di rischio cardiovascolare basso-moderato, clinicamente sani (n. 118, età media 51 anni, femmine 78%) una dieta lacto-ovo-vegetariana (VD) e una dieta mediterranea (MD), ambedue a basso contenuto calorico, per 3 mesi. L'outcome primario era la differenza di peso corporeo, indice di massa corporea e cambiamenti di massa grassa tra i 2 gruppi. Obiettivi secondari erano le differenze nei cambiamenti di parametri di rischio di malattia CV tra i 2 gruppi.

Risultati

La ricerca ha dimostrato che ambedue le diete sono efficaci nella prevenzione del rischio CV globale con un miglioramento dello stato di salute, con alcune diversità. Non sono state osservate differenze tra le 2 diete per il parametro del peso corporeo, come riportato da analoghe e significative riduzioni ottenute sia da VD (-1,88 kg) che da MD (-1,77 kg). Risultati simili sono stati osservati per l'IMC e la massa grassa. Al contrario, tra i due interventi sono

state ottenute differenze significative per alcuni parametri. A fine studio la VD ha ridotto significativamente C-LDL, vitamina B12 e i livelli di acido urico, mentre solo la dieta mediterranea ha mostrato il potenziale per migliorare i livelli di trigliceridi e di interleuchina-17.

"Entrambi le diete sono risultate valide in prevenzione primaria e la riduzione/eliminazione dei prodotti di origine animale prevista da una alimentazione lacto-ovo-vegetariana può essere una valida alternativa alla dieta mediterranea, a patto di applicarla con le dovute accortezze (controllo della vitamina B12). Un elemento emerso dallo studio e che ci ha positivamente sorpresi è che la popolazione arruolata è stata molto aderente. Eravamo dubbiosi sul fatto che persone onnivore avrebbero seguito una dieta vegetariana per 3 mesi. In pratica clinica significa che una riduzione del consumo di carne può essere proposto senza difficoltà alla popolazione" - conclude il Prof. Sofi.

Bibliografia

Francesco Sofi, Monica Dinu, Giuditta Pagliai et al. Low-calorie vegetarian versus mediterranean diets for reducing body weight and improving cardiovascular risk profile: CARDIVEG Study (Cardiovascular Prevention With Vegetarian Diet). *Circulation* 2018. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030088>



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Francesco Sofi