

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



Alimentazione e rischio cardiovascolare

Un'alimentazione non corretta concorre, attraverso le ben note conseguenze sui principali fattori di rischio cardiovascolare (diabete, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, obesità), a quelle patologie (infarti, ictus) che da soli costituiscono circa il 20% delle cause di morte degli europei che muoiono prima dei 65 anni. Ma queste morti, che possiamo considerare premature, sono in gran parte prevenibili anche attraverso una sana alimentazione come quella "mediterranea". In effetti, la Dieta Mediterranea è caratterizzata da molti alimenti che possiamo definire "funzionali", in quanto presentano un'influenza benefica sul nostro organismo e sul rischio di sviluppare malattie cronico-degenerative. Essi sono prevalentemente di origine vegetale, come i cereali, i legumi, le verdure, la frutta fresca, la frutta secca, l'olio extra-vergine di oliva, ma anche di origine animale, come il pesce, latte e latticini, uova e parti magre delle carni. Essi concorrono alla longevità degli italiani, una delle migliori al mondo che possiamo ulteriormente migliorare non solo dal punto di vista numerico-quantitativo, ma anche dal punto di vista qualitativo, migliorando il nostro approccio alimentare. Ad esempio:

- i cereali, come pane, pasta, riso, couscous, che sono alla base della sana piramide alimentare, possono essere consumati quotidianamente, ma dobbiamo preferire quelli integrali. Infatti questi, oltre ad essere, al pari dei cereali raffinati, fonte di proteine, di

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



carboidrati complessi e vitamina B, si distinguono perché sono ricchi in fibre, fitosteroli, vitamina E, sali minerali (ad es., magnesio, selenio), lignine. Grazie a queste componenti, i cereali integrali contribuiscono a ridurre il sovrappeso e l'obesità (vedi anche il senso di sazietà dovuto al rallentamento dello svuotamento gastrico), l'ipercolesterolemia, il diabete e, facilitando il transito intestinale, sono utili nella diverticolosi e nella prevenzione dei tumori intestinali. Tre porzioni al giorno (una porzione sono 16 g ed equivale a 3-4 fette biscottate, a 3-4 cucchiaini di cereali da colazione, a una fetta di pane, a 80 grammi di pasta o riso o couscous) risultano associati a una riduzione del rischio di mortalità cardiovascolare del 20% e di mortalità per tumori del 12%. Eppure, nonostante questi benefici, in Italia siamo molto lontani dai consigliati 50 grammi al giorno. Pertanto, tutti dovremmo impegnarci per diffondere la cultura dei cereali integrali anche nel nostro Paese;

- è consigliabile consumare il pesce almeno due volte a settimana, perché trattasi di un alimento ricco in acidi grassi omega-3 (lo è soprattutto quello cosiddetto azzurro) e minerali. Va aggiunto però, che dovremmo limitare il consumo di quelli cosiddetti predatori (lo spada, ad es.), vale a dire quelli che più facilmente accumulano mercurio e microplastiche. Il consiglio, sempre valido, è quello di variare il loro consumo;
- interessanti sono i risultati di meta-analisi sul consumo moderato (circa 40g/die) di formaggi che non si associa a un incremento degli eventi cardiovascolari o della mortalità totale che si registra, invece, con le carni, in modo particolare con quelle

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



ultra-processate. In effetti, se i formaggi possono contenere colesterolo, grassi saturi, sale e apportare molte calorie, è anche vero che aumentano non solo il colesterolo LDL (quello che si deposita nelle nostre arterie), ma anche l'HDL (quello che "pulisce" le nostre arterie) e, inoltre, sono ricchi in calcio, vitamina D, probiotici, proteine, ACE-inibitori, acido linoleico coniugato, tripeptidi. Tutti questi elementi giustificano il valore protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari che potremmo quantificare intorno al -10%;

- va disincentivato, anche con un'apposita tassazione, il consumo di bevande zuccherate il cui apporto calorico, sconosciuto o sottostimato ai più, può contribuire allo sviluppo del sovrappeso, sindrome metabolica e diabete di tipo 2. Inoltre, insieme ai cibi ultraprocesati di origine carnea, queste bevande sono tra quei cibi che più di altri aumentano il rischio cardiometabolico e la mortalità per tumori;

-nei bevitori, va moderato il consumo delle bevande alcoliche a uno-due unità (bicchieri) di vino al giorno per gli uomini e una per le donne. In effetti, diversi studi (tra cui quello dell'UK Biobank) indicano che tra i bevitori "moderati" (<14 unità/settimana), solo coloro che bevevano vino (e non birra o superalcolici) presentavano una riduzione del rischio per infarto del miocardio. Tuttavia, nel contempo, si aveva un aumento del rischio di ictus cerebrale, per cui l'effetto sulle malattie cardiovascolari era neutro. A tal riguardo, l'azione protettiva sul cuore è soprattutto esercitata dal vino rosso, più che dal bianco, in quanto il primo presenta un

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



maggior contenuto di polifenoli presenti nella buccia dell'uva rossa (il resveratrolo, ad esempio) in grado di contrastare i processi ossidativi che contribuiscono all'invecchiamento cellulare e allo sviluppo delle malattie cardiovascolari (e cronico-degenerative in genere);

- va ridotto il consumo di sale a 5 g al giorno. Un adulto italiano, invece, ne introduce circa 10 g, di cui circa il 70-80% con gli alimenti. La riduzione di 5 g di sale al giorno, che equivale ad un cucchiaino da caffè, è in grado di ridurre del 17% le malattie cardiovascolari.

Come già accennato, va ricordato che alcuni alimenti della Dieta Mediterranea quali, ad esempio, i cereali integrali, i legumi, le verdure, la frutta, l'olio extra-vergine di oliva, apportando vitamine e sali minerali ad azione antiossidante, appaiono in grado di contrastare i danni dei radicali liberi che concorrono fortemente a causare un invecchiamento patologico e lo sviluppo delle malattie cardiovascolari e tumorali. Inoltre, pesce e olio extra-vergine di oliva, grazie al buon contenuto, rispettivamente, nell'omega-3 DHA e in acidi grassi monoinsaturi, grassi fondamentali nel mantenimento della struttura delle membrane delle cellule nervose, concorrono a una longevità in buona salute fisica e mentale e, quindi, a una longevità di qualità.

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



Bibliografia

Chen GC, Tong X, Hu JY, et al. Whole-grain intake and cardiovascular, cancer, and total mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr* 2016;104:164-72

Chen GC, Wang Y, Tong X, et al: Cheese consumption and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies *Eur J Nutr.* 2019;58:907 doi. 10.1007/S00394-018-1884-X

Cordova R, Viallon V, Fontvieille E, et al: Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *The Lancet Regional Health - Europe* 2023

Schutte R, Smith L, Wannamethee G: Current 'Safe' Alcohol Consumption Levels Potentially Harmful. *Clinical Nutrition* 2022;41:348-355

Taneri PE, Wehrli F, Roa-Diaz ZM, et al.: Association of ultra-processed foods with all-cause mortality, a systematic review and meta-analysis. *Am J Epidemiol* 2022;191:1323-35

Volpe R, Sotis G, Predieri S, Magli M: Good mental health in old age is a real possibility. *J Aging Sci* 2017;5:1

Volpe R, Ciccone MM, Pala B, et al: Effectiveness of Mediterranean Diet for the primary prevention of cardiovascular diseases: A systematic review and meta-analysis

TERRITORI DI GUSTO

E SICUREZZA ALIMENTARE

Salute, qualità, tradizione e sostenibilità
nelle province di Frosinone e Latina



featured in the Italian National Guidelines “La Dieta Mediterranea”. Nutrition 2025
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.113038>

Volpe R, Ciccone MM, Pala B, et al: Efficacy of Mediterranean Diet for the prevention
in patients affected by cardiovascular diseases: A systematic review and meta-analysis
featured in the Italian National Guidelines “La Dieta Mediterranea”. Nutrition
2026;111:1-9 <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.113053>

Roberto Volpe

Università Europea di Roma

Consiglio Nazionale delle Ricerche

Fondazione Dieta Mediterranea