Dieta Mediterranea: Effetti sul Rischio Cardiovascolare, sullo Scompenso Cardiaco e su un Sano Invecchiamento

Paola Antonini, M.D., Ph.D.

Michael F. Murphy, M.D., Ph.D.

WORLDWIDE CLINICAL TRIALS

Introduzione

La Dieta Mediterranea. Un Mito, una Storia ed uno Stile di Vita

"La cultura e la storia vengono calate direttamente nelle cose, nelle pietre, nelle rughe sul volto degli uomini, nel sapore del vino e dell'olio, nel colore delle onde". Per una filologia del mare - Claudio Magris

Sta diventando sempre più chiaro come i modelli dietetici influiscano sulla salute, con effetti rilevanti dei componenti nutrizionali sulle funzioni dell'organismo e sui processi patologici[1].

La Dieta Mediterranea rappresenta la dieta usualmente seguita dai popoli che si affacciano sul Mar Mediterraneo ed è stata ampiamente riconosciuta come un modello del "mangiare sano" per il suo contributo sullo stato di salute e su una migliore qualità della vita.

"La definizione "Dieta Mediterranea" fu coniata alla fine degli anni '50 da Ancel Keys, fisiologo e nutrizionista Statunitense che arrivò a Salerno nel 1944 con le forze armate americane. Dopo la guerra Keys acquistò una casa in Cilento, regione del Sud Italia, dove trascorse i successivi 40 anni conducendo studi sulla nutrizione. Questi studi diedero dignità scientifica ai benefici della Dieta Mediterranea ed aiutarono a promuoverla in tutto il mondo [2]."

Vastissima la letteratura scientifica e laica sulla "Dieta Mediterranea" che è stata oggetto di studio in oltre 3000 articoli scientifici [3].

Nel 2013 l'UNESCO ha iscritto la Dieta Mediterranea nelle Liste del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità [4], sancendone il riconoscimento definitivo. Spiegazioni, immagini e video tratte dal sito internet dell'UNESCO contribuiscono a meglio definire, presentare e caratterizzare la Dieta Mediterranea:

" La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e in particolare la condivisione ed il consumo del cibo".

"….. Le donne svolgono un ruolo fondamentale nel trasmettere le conoscenze sulla Dieta Mediterranea : salvaguardano le tecniche di preparazione del cibo, rispettano i ritmi stagionali e le festività, e trasmettono il valore di queste conoscenze alle nuove generazioni".

I criteri che l'UNESCO ha utilizzato per iscrivere la Dieta Mediterranea nelle proprie Liste comprendono sia elementi culturali che nutrizionali:

"[La dieta è stata]…trasmessa di generazione in generazione, in particolare attraverso le famiglie… fornisce un senso di appartenenza e condivisione e …[rappresenta]… un marchio di identità ed uno spazio per condividere e dialogare…"

Inoltre:

"Mangiare insieme è alla base dell'identità e della continuità culturale delle comunità del bacino Mediterraneo. È un momento di scambio e comunicazione sociale, un'affermazione e un rinnovamento della famiglia, dell'identità del gruppo o della comunità. La Dieta Mediterranea enfatizza i valori dell'ospitalità, della cordialità, del dialogo interculturale e della creatività, ed un modo di vivere guidato dal rispetto per le diversità. Gioca un ruolo vitale negli spazi culturali, nei festival e nelle celebrazioni, mettendo insieme persone di tutte le età, condizioni e classi sociali. Include l'artigianato e la produzione di recipienti tradizionali per il trasporto, la conservazione ed il consumo di cibo, compresi ad esempio piatti in ceramica."

Il "Seven Countries Study" e il varo della "Dieta Mediterranea"

Nel 1980 comparvero le prime pubblicazioni e i primi dati relativi a uno studio denominato "Seven Countries Study (SCS, Studio dei Sette Paesi)" che generarono grande interesse all'interno della comunità medica [5]. Il SCS rappresenta una pietra miliare nello studio della nutrizione e del suo impatto sulle malattie e sulla durata della vita. Lo studio fu disegnato alla fine degli anni '50 per valutare il rapporto tra dieta e malattie cardiovascolari e fu condotto in sette Paesi di differenti aree geografiche: Finlandia, Grecia, Italia, Giappone, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia. I soggetti partecipanti allo studio furono seguiti per un lungo periodo di tempo (5 e 10 anni), ma l'indagine continua ancora oggi, a oltre 50 anni dal suo inizio. Esempio di studio longitudinale ben disegnato e ben condotto, i risultati dal SCS sono stati riportati in 10 libri o monografie ed in circa 500 articoli scientifici [3].
Lo studio mostra come la popolazione del Nord America e del Nord Europa sia soggetta a una più alta mortalità per coronaropatie, così come per altre patologie cardiovascolari, rispetto ai Paesi Mediterranei del Sud Europa e al Giappone e soffra inoltre di una più alta mortalità generale. Sebbene lo stile di vita e altri elementi culturali abbiano la loro importanza, questi risultati sono fortemente associati alle differenti abitutidi dietetiche. In particolare, lo studio mette in evidenza il consumo di differenti quantità di grassi saturi (grassi animali) e il rapporto tra le calorie provenienti dalle verdure e dal pesce, la cosiddetta Dieta Mediterranea, e le calorie provenienti dai cibi di origine animale e dagli zuccheri.

PIOPPI, SULLA COSTA DEL CILENTO

"La storia del SCS è strettamente legata alla competenza medico-scientifica del sopracitato scienziato Americano Ancel Keys, il quale lanciò il Seven Countries Study nel 1958. Keys fu professore e direttore del Laboratorio di Fisiologia e Igiene presso l'Università del Minnesota, nella Facolta' di Sanità Pubblica, tra il 1940 ed il 1972. Si dedicò al "Seven Countries Study" fino alla fine della sua lunga vita[6]*. "*

Keys scelse di vivere a Pioppi nell'incantevole Cilento, una città costiera appena a sud del Golfo di Salerno, per condurre studi sulla nutrizione umana e condividere il tipico stile di vita della popolazione locale (forse funzionò in quanto Keys visse 101 anni!). Il suo legame con Pioppi risale al 1960 quando fu uno degli ospiti di un congresso di cardiologia tenutosi nella città. Oggi, in onore di Keys, Pioppi è la sede dell'Associazione Dieta Mediterranea.

Pesce, Frutta, Verdure Cotte e Crude ed Olio d'Oliva. Prevenzione secondaria dell'attacco di cuore

Fin dai primi studi apparve evidente come la Dieta Mediterranea sia il modello nutrizionale e culturale più promettente per gli effetti positivi che la stessa ha sulla salute. Il modello dietetico è quello tipico del Sud Italia. Questa regione mediterranea venne identificata in quanto la sua popolazione presentava l'aspettativa di vita più alta a livello mondiale e una bassa incidenza di malattie croniche, aspetti che quindi attrassero l'attenzione di scienziati di tutto il mondo.

Nel 2003 furono pubblicati i risultati di uno studio chiamato "GISSI Prevenzione" che voleva valutare la Dieta Mediterranea in relazione alla mortalità generale in soggetti che avevano avuto un infarto del miocardio[7]. Furono arruolati, presso 172 centri in Italia, un totale di 11.323 soggetti, tra uomini e donne, con anamnesi di pregresso infarto del miocardio (attacco di cuore). A tutti i soggetti fu raccomandato di aumentare il consumo di pesce, frutta, verdure crude e cotte e di olio d'oliva, come indicato dalla Dieta Mediterranea. Lo studio ha mostrato come tutti i cibi consigliati fossero associati ad una significativa riduzione del rischio di morte e come l'effetto protettivo fosse evidente in tutti i sottogruppi definiti per età, sesso, fumo e terapia farmacologica. Quest'ultima osservazione è particolarmente importante, in quanto implica che gli effetti benefici della Dieta Mediterranea possono aggiungersi a quelli ottenuti con I farmaci.

Quando lo studio GISSI Prevenzione ebbe inizio (1999) vi era già una significativa prova scientifica che la Dieta Mediterranea fosse salutare. Vi erano ancora tuttavia dubbi su come i pazienti malati di cuore potessero mettere in pratica i consigli dei medici di passare a una dieta più sana e ricca di cibi Mediterranei. Nello studio GISSI Prevenzione venivano dati semplici consigli dietetici, incluso un breve opuscolo che descriveva non solo le sostanze nutritive da assumere ma anche (in un linguaggio semplice

e con immagini) quali cibi mangiare. È stata posta enfasi sull'importanza di aumentare l'uso dell' olio di oliva, associato a una importante riduzione del burro e di altri oli vegetali. Un'importante scoperta dello studio GISSI Prevenzione fu che dei cinque alimenti presi in considerazione, pesce, frutta, verdure crude e cotte e olio d'oliva, non ci fu alcuna prova di un effetto completamente dominante di un alimento rispetto all'altro. Ciascuno di questi alimenti mostro' infatti di fornire un importante effetto benefico a prescindere dagli altri quattro.

Grecia, Olio d'Oliva e Pressione Arteriosa: il sotto-studio EPIC

Nel 2004, sono stati pubblicati i risultati della parte Greca dello studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition; Studio Europeo Prospettico sul Cancro e la Nutrizione), studio che ha coinvolto 22 centri di ricerca in 10 Nazioni Europee e coordinato dall Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (International Agency for Research on Cancer, IARC), condotto al fine di valutare il ruolo della dieta, dei fattori biologici, dello stile di vita e dei fattori ambientali nella genesi del cancro e di altre malattie croniche [8-9]. La parte dello studio condotta in Grecia ha in aggiunta valutato la relazione tra Dieta Mediterranea e pressione arteriosa. I partecipanti sono stati 20.343, dalla popolazione generale di differenti regioni geografiche greche, nessuno dei quali era mai stato diagnosticato come iperteso. Dopo aver analizzato i valori di pressione arteriosa, i risultati vennero correlati all'aderenza alla Dieta Mediterranea e al consumo di olio di oliva, oltre che ad altri fattori. Lo studio Greco mostra come l'assunzione di olio di oliva (componente fondamentale della Dieta Mediterranea) possa fornire protezione contro l'ipertensione arteriosa.

La Dieta Mediterranea: elisir di eterna giovinezza?

Nel 2004 sono stati pubblicati i risultati dello studio HALE (The **H**ealthy **A**geing: a **L**ongitudinal study in **E**urope (HALE): Invecchiare In Salute: Uno Studio Longitudinale Europeo) [10]. Lo studio aveva lo scopo di valutare l'associazione di una determinata dieta e stile di vita con il tasso di mortalità nella popolazione anziana. I risultati mostrarono come, in un periodo di 10 anni, donne e uomini di età tra i 70 e i 90 anni che avevano aderito alla Dieta Mediterranea ed erano non-fumatori, fisicamente attivi e che consumavano modiche quantità di alcool, avevano un tasso di mortalità per tutte le cause minore della metà di quello di coloro che non avevano rispettato i suddetti criteri. La forte ipotesi proveniente dallo studio HALE – e che comunque attende di essere confermata da ulteriori studi – è che anche ad un'età compresa tra i 70 e i 90 anni seguire una Dieta Mediterranea, insieme ad uno stile di vita sano, riduce tutte le cause di morte.

E' tempo di fare il punto….

Tra il 2006 ed il 2010, i dati sulla Dieta Mediterranea sono stati analizzati e commentati su tre pubblicazioni scientifiche di grande interesse che meritano di essere menzionate. "The role of virgin olive oil components in the modulation of endothelial function; Il ruolo dei componenti dell'olio extravergine di oliva nella modulazione della funzione endoteliale (parete interna dei vasi , ndr)" è il titolo di una di queste pubblicazioni, pubblicata nel 2006 [11]. Gli autori di questa pubblicazione

concludono che l'olio extravergine d'oliva è ricco di una serie di componenti minori con importanti funzioni sulla salute, incluse proprietà antiossidanti che possono migliorare la funzionalità dei vasi sanguigni.

Nel 2008, una seconda importante pubblicazione (una revisione degli studi precedenti)[12] ha analizzato la letteratura più rilevante sulla Dieta Mediterranea ed i suoi effetti sull'invecchiamento in buona salute. Le conclusioni includono importanti osservazioni sulle malattie cardiovascolari e sul cancro:

Malattie Cardiovascolari: Riguardo alle patologie cardiovascolari, la revisione dei dati pubblicati mostra come la Dieta mediterranea possa avere effetti benefici non solo sui principali fattori di rischio per queste patologie ma anche sul decorso della malattia una volta presentatasi.

Cancro: Il ruolo che la Dieta Mediterranea può avere sull'insorgenza del cancro è stato valutato per il tumore della mammella e per i tumori del tratto superiore delle vie aeree e del sistema digerente. Viene riportato un effetto protettivo della Dieta Mediterranea sul cancro della cavità orale e della faringe, esofago e laringe (ma non sul tumore della mammella).

Nel 2010 un'ulteriore pubblicazione [13] ha analizzato i dati di studi condotti sull'associazione tra aderenza alla Dieta Mediterranea, tasso di mortalità e incidenza di malattie, per un totale di oltre due milioni di individui (da tutti gli studi analizzati) seguiti per un periodo di tempo compreso tra i 3 e i 18 anni. L'aderenza alla Dieta Mediterranea è risultata essere associata ad una riduzione del rischio di morte in assoluto, incidenza e morte per eventi cardiovascolari , incidenza e morte per cancro ed incidenza di morbo di Parkinson e morbo di Alzheimer. Gli autori concludono come questi risultati confermino i precedenti dati sulla significativa e costante protezione fornita dalla Dieta Mediterranea sull'insorgenza delle maggiori patologie croniche.

Dieta Mediterranea: Focus sullo Scompenso Cardiaco

Nonostante le forti prove provenienti dagli studi clinici riguardo gli effetti benefici della Dieta Mediterranea e dei suoi componenti sul rischio cardiovascolare, mancava ancora uno studio specifico che confermasse i benefici della Dieta Mediterranea sulla funzione cardiaca in pazienti con scompenso cardiaco cronico. Ricercatori greci hanno quindi condotto uno studio per dimostrare, in pazienti con scompenso cardiaco stabile e sotto terapia medica ottimale, la relazione tra l'aderenza alla Dieta Mediterranea e parametri ecocardiografici di funzione cardiaca (i.e. funzione sistolica ventricolare destra e sinistra). I risultati provenienti da questo studio, pubblicato nel 2012 [14] , sono molto interessanti. Si è infatti riscontrato come una stretta aderenza alla Dieta Mediterranea possa essere associata ad un miglioramento dei parametri ecocardiografici di scompenso cardiaco. Inoltre, l'analisi dei dati dello studio ha mostrato l'effetto potenzialmente benefico delle verdure, del pesce e dell'olio d'oliva (i principali componenti della Dieta Mediterranea) sulla funzione cardiaca, illustrando una terapia aggiuntiva non farmacologica (la Dieta Mediterranea) in pazienti con scompenso cardiaco cronico.

E la ricerca continua….

Una pubblicazione del 2013 su uno dei giornali medico-scientifici più ampiamente diffusi e citati (il New England Journal of Medicine) riportava i risultati uno studio di prevenzione su larga scala (quasi 7.500 pazienti), multicentrico, multinazionale, denominato PREDIMED (da ***Pre****vention con* ***Di****eta* ***Med****iterránea*, Prevenzione con Dieta Mediterranea) condotto al fine di valutare gli effetti sulla salute del cuore di tre diete salutari (una dieta a basso contenuto di grassi, una Dieta Mediterranea ricca di olio d'oliva e una Dieta Mediterranea ricca in frutta oleosa, quale nocciole, mandorle e noci) [15]. Il PREMIMED aveva come obiettivo principale la valutazione del tasso di incidenza di eventi cardiovascolari maggiori (infarto del miocardio, stroke, o morte per cause cardiovascolari). Al fine di essere sicuri che i pazienti seguissero la dieta assegnatagli, i dietologi dello studio hanno condotto un programma di addestramento alimentare individuale e di gruppo alla prima visita dello studio e poi trimestralmente durante il proseguo dello studio. Inoltre, i soggetti nei due gruppi di Dieta Mediterranea hanno ricevuto olio extravergine d'oliva e frutta oleosa gratis, mentre quelli nel gruppo di controllo (dieta a basso contenuto di grassi) hanno ricevuto dei piccoli omaggi non alimentari. I consigli personalizzati sulla dieta da seguire erano previsti per tutti i partecipanti inclusi quelli del gruppo di controllo che erano anche invitati a sessioni di gruppo con la stessa frequenza ed intensità di quelli dei gruppi di Dieta Mediterranea.

Sulla base dei risultati di un'analisi condotta prima della conclusione dello studio sui dati raccolti fino a quel momento, la ricerca venne interrotta prima del termine previsto vista l'importanza e le implicazioni dei risultati dell'analisi. Lo studio ha infatti dimostrato che una Dieta Mediterranea senza restrizioni di calorie, integrata da olio extravergine d'oliva o frutta oleosa, è in grado di ridurre sostanzialmente il rischio di eventi cardiovascolari maggiori tra le persone ad alto rischio, rispetto ad una dieta semplicemente povera di grassi. La forza dello studio, insieme al prestigio della giornale dove è pubblicato, fanno di PREDIMED una pietra miliare nella conferma dei benefici della Dieta Mediterranea sulla prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Le raccomandazioni sulla Dieta Mediterranea seguita dai partecipanti del PREDIMED includevano quanto segue:

Dieta Mediterranea nello studio PREDIMED	
CIBI E BEVANDE RACCOMANDATI	**CIBI E BEVANDE SCONSIGLIATI**
Olio d'oliva. Almeno 4 cucchiai/giorno (Dieta Mediterranea con olio)	Bevande gassate – assumerne meno di 1 bevanda al giorno
Nocciole, ed altri frutti oleosi. Almeno 3 porzioni/settimana (Dieta Mediterranea con frutti oleosi)	Prodotti da forno commerciali, caramelle e dolci – assumerne meno di 3 porzioni/settimana
Frutta fresca. Almeno 3 porzioni/giorno	Grassi da spalmare (esempio formaggi morbidi) – assumerne meno di 1 porzione/giorno
Verdure – Almeno 2 porzioni/giorno	Carni rosse e quelle dalla cottura elaborata – meno di 1 porzione/giorno
Pesce (specialmente pesce grasso) – almeno 3 porzioni/settimana	
Legumi – almeno 3 porzioni/settimana	
Soffritto – Almeno 2 porzioni/settimana	
Carne bianca - Al posto della carne rossa	
Vino rosso ai pasti (1 bicchiere)	

In conclusione…….

04 Gennaio 2015 – Comunicato stampa[16]

Ieri a Pioppi (Cilento, Italia) il professore Jeremiah Stamler, uno dei padri fondatori della cardiologia preventiva, ma soprattutto uno degli scienziati che insieme ad Ancel Keys codificarono scientificamente la Dieta Mediterranea, ha festeggiato il suo 95esimo compleanno nella piazza del Millenario di Pioppi. ….Per Stamler è il 48esimo anno di presenza a Pioppi da quando, nel giugno del '66 iniziò a frequentare stabilmente la casa dei Keys.

Egli è forse il miglior testimone vivente dei benefici in termini di salute e longevità della Dieta Mediterranea!

Bibiografia

1. US Department of Health and Human Services, US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans 2005. 6th ed.Washington, DC: US Government Printing Office, 2005 (available at www.healthierus.gov/dietaryguidelines).
2. Elisabetta Moro, La dieta mediterranea - Mito e storia di uno stile di vita. Edizione a stampa 2014 Società editrice il Mulino, Bologna.
3. A. Menotti A, Puddu AE. How the Seven Countries Study contributed to the definition and development of the Mediterranean diet concept: A 50-year journey. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2015) 25, 245-252
4. http://www.unesco.org/culture/ich/RL/00884
5. Keys A. Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1980.
6. http://sevencountriesstudy.com/home
7. Barzi F, Woodward M, Marfisi RM, Tavazzi L, Valagussa F and Marchioli R on behalf of GISSI-Prevenzione Investigators Mediterranean diet and all-causes mortality after myocardial infarction: results from the GISSI-Prevenzione trial Eur J Clin Nutr 2003. 57 : 604 – 611
8. Psaltopoulou T, Naska A, Orfanos P, Trichopoulos D, Mountokalakis T, Trichopoulou A. Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. Am J Clin Nutr 2004;80:1012–8.
9. Riboli E, Hunt KJ, Slimani N, et al. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): study populations and data collection. Public Health Nutr 2002;5(6B):1113–24.
10. Knoops KB, de Groot LM, Kromhout D, et al. Mediterranean Diet, Lifestyle Factors, and 10-Year Mortality in Elderly European Men and Women: The HALE Project. JAMA.2004;292(12):1433-1439.
11. Perona JS, Cabello-Moruno R, Ruiz-Gutierrez V. The role of virgin olive oil components in the modulation of endothelial function. J Nutr Biochem 2006;17:429-45.
12. Roman B, Carta L, Martinez-Gonzalez MA, Serra-Majem L. Effectiveness of the Mediterranean Diet in the elderly. Clin Interv Aging 2008; 3:97e109.
13. Sofi, Francesco, et al. "Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis." The American journal of clinical nutrition 2010; 92 (5): 1189-1196.
14. Chrysohoou C, Pitsavos C, Metallinos G, Antoniou C, Oikonomou E, et al. Cross-sectional relationship of a Mediterranean type diet to diastolic heart function in chronic heart failure patients. Heart and vessels, 2012;*27*(6), 576-584
15. Estruch R., Ros E., Salas-Salvadó J., et al. for the PREDIMED Study Investigators. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med 2013;368:1279-90.
16. Quotidiano La Citta' di Salerno. Dieta Mediterranea, a Pioppi festa per Stamler. 5 Gennaio 2015. http://lacittadisalerno.gelocal.it/salerno/cronaca/2015/01/04/news/dieta-mediterranea-a-pioppi-festa-per-stamler-1.10605625