



Cereali integrali preferibili a quelli raffinati per la prevenzione delle malattie cardiovascolari

I risultati di una revisione sistematica con meta-analisi rivelano che il consumo di cereali integrali può ridurre alcuni fattori di rischio cardiovascolare

Numerose evidenze scientifiche, derivanti soprattutto da studi osservazionali, mostrano come il consumo di cereali integrali, rispetto ai cereali raffinati, si associ ad un ridotto rischio di malattie cardiovascolari. Una recente revisione sistematica della letteratura con meta-analisi si è posta l'obiettivo di valutare la relazione causa-effetto tra il consumo di cereali integrali o pseudo-cereali, in paragone a quello di cereali raffinati e il rischio di malattie cardiovascolari, analizzando i risultati degli studi di intervento dietetico condotti su questo argomento (1).

In particolare, utilizzando i principali database scientifici di riferimento (es. PubMed, Embase, Web of Science, CINAHL e Cochrane CENTRAL) con le adeguate parole chiave, sono stati inclusi in una revisione sistematica studi di intervento randomizzati e controllati (RCT) con una durata maggiore di 2 settimane (se riportavano marker infiammatori o di stress ossidativo) o maggiore di 8 settimane per studi con tutti gli altri fattori ritenuti idonei ai criteri di inclusione. La ricerca ha estrapolato dati per 14 fattori di rischio cardiovascolare, per un totale di 25 RCT inclusi nel lavoro. Su 22 di questi è stato possibile condurre anche la meta-analisi.

Dalla meta-analisi è stato riscontrato come il consumo di avena integrale migliori i livelli di colesterolo totale e LDL, il riso integrale quelli di trigliceridi e i cereali integrali, in genere, abbiano effetto positivo sull'emoglobina glicata (parametro importante nel controllo del diabete) e sulla proteina C reattiva (marker di infiammazione). Negli adulti, pertanto, sembra emergere che il consumo di cereali integrali, al contrario dei cereali raffinati, si associ ad un miglioramento di alcuni fattori di rischio cardiovascolare.

Stefano Bernardi, Università degli Studi di Parma

1. Marshall, Skye, et al. The Effect of Replacing Refined Grains with Whole Grains on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials with GRADE Clinical Recommendation. *J Acad Nutr Diet.* 2020 Sep 12:S2212-2672(20)30650-X. doi: 10.1016/j.jand.2020.06.021.