Alimentazione e salute: la nutrizione nella prevenzione e nella gestione delle malattie cardiovascolari. Documento scientifico ACC 2026: rapporto dell'American College of Cardiology

La nutrizione rappresenta un determinante fondamentale della salute cardiovascolare e una componente centrale nella prevenzione e nella gestione delle malattie cardiovascolari, del diabete mellito di tipo 2, dell'obesità, della malattia renale cronica e della sindrome cardiovascolare-renale-metabolica. I modelli alimentari non ottimali continuano a rappresentare una delle principali cause modificabili di morbilità e mortalità a livello mondiale. Le evidenze scientifiche attuali supportano un cambiamento nell'approccio alle raccomandazioni nutrizionali, passando dall'attenzione ai singoli nutrienti a quella verso gli alimenti nel loro complesso e i modelli alimentari, con particolare enfasi sulla qualità complessiva della dieta, sulla scelta degli alimenti e sul loro grado di trasformazione. Questo documento scientifico dell'American College of Cardiology esamina le attuali evidenze relative al rapporto tra nutrizione e salute cardiovascolare, includendo macronutrienti, micronutrienti, modelli alimentari, alimenti ultra-processati e nuovi interventi basati sulla nutrizione. Le evidenze provenienti da studi clinici randomizzati e controllati, studi prospettici di coorte e indagini sui meccanismi fisiopatologici supportano in modo coerente le seguenti strategie: sostituire i grassi saturi con grassi insaturi, aumentare il consumo di fibre alimentari e cereali integrali, ridurre il consumo di sodio e di alimenti ultra-processati, in particolare bevande zuccherate e carni trasformate, aderire maggiormente a modelli alimentari salutari al fine di ridurre il rischio cardiovascolare. La dieta mediterranea, la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), i modelli alimentari vegetariani e altri regimi alimentari caratterizzati da un elevato apporto di alimenti di origine vegetale dimostrano effetti favorevoli sulla pressione arteriosa, sul profilo lipidico, sul controllo glicemico e sul peso corporeo. Inoltre, risultano costantemente associati a una minore incidenza di malattie cardiovascolari e a una riduzione della mortalità. Il trasferimento delle conoscenze scientifiche in ambito nutrizionale nella pratica clinica richiede l'integrazione di diversi interventi, tra cui la consulenza dietetico-nutrizionale, la terapia nutrizionale medica (Medical Nutrition Therapy), i programmi "Food Is Medicine" (che considerano il cibo come uno strumento terapeutico), le iniziative di politica sanitaria e la formazione dei professionisti sanitari. Nel complesso, le attuali evidenze scientifiche supportano modelli alimentari basati prevalentemente su alimenti vegetali minimamente processati, limitando il consumo di alimenti ultra-processati, soprattutto quelli ricchi di amidi raffinati, zuccheri aggiunti, sodio o grassi non salutari, e privilegiando fonti salutari di grassi e proteine. Tale approccio rappresenta una strategia fondamentale per ridurre il rischio cardiovascolare e migliorare lo stato di salute della popolazione.Inizio modulo

FONTE

Frank B Hu, Branko Beleslin, Michael J Blaha, Penny M Kris-Etherton, Hilary K Seligman, Kim Allan Williams Sr. "Food and Health: Nutrition for Prevention and Management of Cardiovascular Disease: 2026 ACC Scientific Statement: A Report of the American College of Cardiology" J Am Coll Cardiol. 2026 Sep 30:S0735-1097(26)07508-X. doi: 10.1016/j.jacc.2026.08.025. Online ahead of print.