

Alimentazione sana oltre i cereali integrali: approfondimenti sulle associazioni tra qualità della dieta e rigidità arteriosa nella coorte del Brisighella Heart Study

Sebbene i cereali integrali abbiano effetti protettivi ben riconosciuti contro lo sviluppo di malattie cardiometaboliche, gli alimenti a base di cereali integrali sono scarsamente consumati dalla popolazione generale. Lo scopo di questo studio era quello di stabilire, a livello di popolazione, l'impatto vascolare di un basso apporto di cibi integrali. Dalla coorte iniziale del Brisighella Heart Study, è stato identificato un campione di popolazione di 1503 individui, tra cui 720 uomini (47,9%) e 783 donne (52,1%), che nel complesso consumavano in gran parte prodotti a base di cereali raffinati. La qualità della dieta è stata stimata dallo Short Healthy Eating Index (sHEI) e si è scoperto che le donne avevano un modello alimentare complessivamente più sano rispetto agli uomini ($44,1 \pm 8,5$ vs. $36,3 \pm 8,1$, $p < 0,001$). Lo sviluppo di un modello di regressione lineare multipla aggiustato per età e pressione sanguigna (BP) ha rilevato che la velocità dell'onda di polso carotideo-femorale (cfPWV) era significativamente prevista dalla velocità di filtrazione glomerulare stimata (eGFR, $B = -0,148$, intervallo di confidenza al 95% (CI) $-0,259$ -- $-0,038$, $p < 0,001$), acido urico sierico (SUA, $B = 0,220$, 95%CI $0,095$ - $0,320$, $p = 0,001$) e sHEI ($B = -0,231$, 95%CI $-0,327$ -- $0,089$, $p < 0,001$) negli uomini e da eGFR ($B = -0,152$, 95%CI $-0,266$ -- $-0,052$, $p < 0,001$), indice di massa corporea (BMI, $B = 0,174$, 95%CI $0,111$ - $0,331$, $p = 0,002$), SUA ($B = 0,278$, IC 95% $0,158$ - $0,354$, $p < 0,001$) e sHEI ($B = -0,218$, IC 95% $-0,308$ -- $-0,115$, $p < 0,001$) nelle donne. In definitiva, un basso punteggio sHEI era un predittore significativo di rigidità arteriosa anche in una coorte di popolazione con un elevato consumo di prodotti a base di cereali raffinati.

FONTE

M Giovannini, F Fogacci, S D'Addato, E Grandi, C Borghi, AFG Cicero; Brisighella Heart Study Group. "Healthy Eating beyond Whole Grains- Insight on Associations between Diet Quality and Arterial Stiffness in the Brisighella Heart Study Cohort" *Nutrients*. 2024 Aug 21;16(16):2792.