


# Dieta, malattie cardiovascolari e mortalità in 80 paesi

{pb-buttons}

{pb-share} 

Nello studio PURE è stato sviluppato un punteggio relativo alla dieta sana su 147.642 persone della popolazione generale, provenienti da 21 paesi, e la coerenza delle associazioni del punteggio con gli eventi è stata esaminata in cinque ampi studi indipendenti provenienti da 70 paesi. Il punteggio relativo alla dieta sana è stato sviluppato sulla base di sei alimenti, ciascuno dei quali è stato associato a un rischio di mortalità significativamente più basso [ad es. frutta, verdura, noci, legumi, pesce e latticini (principalmente integrali); gamma di punteggi, 0-6]. Le principali misure di esito erano la mortalità per tutte le cause e gli eventi cardiovascolari maggiori [malattia cardiovascolare (CVD)]. Durante un follow-up mediano di 9,3 anni nello studio PURE, rispetto a un punteggio dietetico di  $\leq 1$  punto, un punteggio dietetico di  $\geq 5$  punti è stato associato a un minor rischio di mortalità [hazard ratio (HR) 0,70; intervallo di confidenza al 95% (CI) 0,63-0,77], CVD (HR 0,82; 0,75-0,91), infarto miocardico (HR 0,86; 0,75-0,99) e ictus (HR 0,81; 0,71-0,93). In tre studi indipendenti condotti su pazienti vascolari, sono stati riscontrati risultati simili, con un punteggio dietetico più elevato associato a mortalità inferiore (HR 0,73; 0,66-0,81), CVD (HR 0,79; 0,72-0,87), infarto del miocardio (HR 0,85; 0,71-0,99) e un rischio inferiore di ictus non statisticamente significativo (HR 0,87; 0,73-1,03). Inoltre, in due studi caso-controllo, un punteggio dietetico più elevato è stato associato a un primo infarto miocardico inferiore [odds ratio (OR) 0,72; 0,65-0,80] e corsa (OR 0,57; 0,50-0,65). Un punteggio dietetico più elevato era associato a un rischio di morte o di malattie cardiovascolari significativamente più basso nelle regioni con redditi nazionali lordi inferiori rispetto a quelli con redditi nazionali lordi più elevati ( $P$  per eterogeneità  $< 0,0001$ ). Il punteggio PURE ha mostrato associazioni leggermente più forti con morte o CVD rispetto a molti altri punteggi dietetici comuni ( $P < 0,001$  per ciascun confronto). Una dieta composta da quantità maggiori di frutta, verdura, noci, legumi, pesce e latticini integrali è associata a minori malattie cardiovascolari e mortalità in tutte le regioni del mondo, soprattutto nei paesi a basso reddito dove il consumo di questi alimenti è basso.

## FONTE

Fonte: [A Mente, M Dehghan, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?sort=date&term=Rangarajan+S&author\\_id=37414411SRM](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?sort=date&term=Rangarajan+S&author_id=37414411SRM) O'Donnell, W Hu, G Dagenais, A Wielgosz, SA Lear, L Wei, R Diaz, A Avezum, P Lopez-Jaramillo, F Lanas, S Swaminathan, M Kaur, K Vijayakumar, V Mohan, R Gupta, A Szuba, R Iqbal, R Yusuf, N Mohammadifard, R Khatib, NM Nasir, K Karsidag, A Rosengren, A Yusufali, E Wentzel-Viljoen, J Chifamba, A Dans, KF Alhabib, K Yeates, K Teo, HC Gerstein, S Yusuf "Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries" *Eur Heart J.* 2023 Jul 21;44(28):2560-2579. doi: 10.1093/eurheartj/ehad269.