

Password:



ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, alimentari, Forestali e del Turismo

Quiz di Pediatria

Informazione, intrattenimento, divertimento...

Rivalutare i grassi nella dieta

Verifica la tua risposta, confrontala con quella dei colleghi e leggi sotto il commento scientifico.

Secondo lo studio PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology) presentano un RIDOTTO rischio di mortalità gli individui che seguono una dieta con:

un aumentato consumo di carboidrati	0%	
un basso consumo di proteine	0%	
un aumentato consumo di grassi	0%	
un basso consumo di grassi	0%	

Totale risposte: **0**. La risposta più corretta è quella evidenziata.

Lo studio PURE (Prospective Urban Rural Epidemiology) ha arruolato oltre 135.000 individui da 18 paesi a basso, medio e alto reddito (America del Nord, Europa, America del Sud, Medio Oriente, Cina, Sud-Est Asiatico e Africa) ed ha analizzato il consumo di carboidrati, grassi totali e tipologia di grasso, attraverso la compilazione di questionari convalidati sulla frequenza alimentare. Le associazioni sono state valutate considerando malattia cardiovascolare e mortalità.

Lo studio, pubblicato nel 2017 su Lancet, ha dimostrato che le diete ad alto contenuto di carboidrati e/o a basso contenuto di grassi sono associate ad un maggior rischio di mortalità e che il grasso totale non è associato a malattia cardiovascolare, infarto del miocardio o mortalità cardiovascolare, mentre i grassi saturi presentano un'associazione inversa con l'insorgenza di ictus.

Gli autori hanno rilevato che l'assunzione di carboidrati era associata ad un aumento significativo del rischio di mortalità totale del 28% ma non al rischio di malattia cardio-vascolare mentre l'assunzione totale di grassi era collegata a una riduzione significativa del 23% del rischio totale di mortalità, del 18% del rischio di ictus e del 30% del rischio di mortalità non da malattia cardio-vascolare.

Le linee guida, comprese quelle americane, consigliano che, negli adulti, il 20-30% delle calorie giornaliere derivi dal consumo di grassi, limitando gli acidi grassi saturi a meno del 10%.

Va sottolineato che ogni tipo di grasso è stato associato a un ridotto rischio di mortalità: riduzione del 14% con grassi saturi, del 19% con grassi monoinsaturati e del 20% con grassi polinsaturati. L'assunzione più elevata di grassi saturi è stata associata anche a una diminuzione del 21% del rischio di ictus.

Le conclusioni degli autori sono state che il consiglio di ridurre il consumo totale di grassi con la dieta molto probabilmente non risulta collegato a un miglioramento della salute e che invece una **assunzione di grassi intorno al 35% delle calorie giornaliere associata a una contemporanea riduzione dell'assunzione di zuccheri** potrebbe ridurre il rischio di mortalità totale.

I risultati dello studio non sostengono l'attuale raccomandazione di limitare l'assunzione totale di grassi a meno del 30% delle calorie e l'assunzione di grassi saturi a meno del 10%, suggerendo l'aggiornamento delle linee guida alimentari.

Fonte:

- Dehghan M., et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2017
www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext
- Studio PURE: carne e latticini fanno bene a cuore e longevità

Alla tastiera...

Stai navigando come **utente anonimo**. Nessun problema per noi, ma in questo modo non potrai accedere alle pagine riservate ai Pediatri.

Se non lo hai ancora fatto, **iscriviti**.

Se sei già iscritto, fatti riconoscere.

Camilla

SEMPLIFICHIAMO LA PEDIATRIA



5 buoni motivi per fidarti di Camilla

d) Camilla frutto di amore
Camilla nasce dalla passione, dall'impegno, dall'amicizia, dalla fantasia e dalla visione. Camilla è il frutto di un software per noi.

Visita il sito
infocamilla.pediatria.it: saremo felici di presentarti Camilla, semplicemente.

PS: Camilla ha un prezzo tutto compreso!



l'informazione utile

ICP provider ECM

ICP è provider nazionale ECM accreditato standard Agenas per eventi residenziali, formazione a distanza e formazione sul campo.

SIPEC

Società Italiana di Pediatria Condivisa



Dal Forum di Pediatria On Line nasce una società scientifica che si fonda sull'esperienza e sul valore della condivisione.

Iscriviti al Forum: il primo mese è gratis!

Iscriviti ora: avrai la possibilità per un mese di accedere liberamente al Forum e alle

<http://carnisostenibili.it/studio-pure-carne-e-latticini-fanno-bene-a-cuore-e-longevita/>
• I grassi animali non sono i killer del cuore
<http://www.carnerossa.info/i-grassi-animali-non-sono-killer-del-cuore/>

pagine riservate di Pediatria On Line. Al termine del periodo di prova, deciderai liberamente se abbonarti.