

Grassi, alimenti a base di soia e salute del cuore – Chiarire l'evidenza

Posizione del Comitato Scientifico Consultivo dell'ENSA

Introduzione

Gli scienziati hanno riconosciuto da tempo l'importanza di una dieta corretta nel mantenere il cuore sano. Ci si è concentrati molto sulla riduzione dei grassi saturi di origine alimentare, ritenuti anche grassi "non sani". Questa raccomandazione é ancora valida. Tuttavia, una recente ricerca scientifica ha permesso di comprendere meglio gli effetti che i diversi grassi alimentari hanno sulla salute del cuore. Alla luce di questa ricerca, la semplice raccomandazione di "ridurre i grassi saturi" potrebbe non essere più appropriata; d'altro canto, la sostituzione degli alimenti ad alto contenuto di grassi saturi con alimenti ricchi di grassi polinsaturi sembra importante per ridurre il rischio di malattie cardiache.

Storia dei grassi

Il collegamento tra grassi saturi e rischio di malattie cardiache fu stabilito negli anni '50 quando Ancel Keys, allora alla testa del Seven Countries Study, scoprì che i grassi alimentari saturi giocano un ruolo chiave nella diversa incidenza di malattie cardiache riscontrata nei vari paesi analizzati dallo studio. Questo risultato, unito a successive ricerche, ha portato alla riduzione dei grassi saturi nelle nostre diete, portando molte organizzazioni, inclusa l'AHA (*American Heart Association* [Associazione americana del cuore]), ad incorporare questa posizione nelle loro raccomandazioni alimentari.

Da allora, numerosi studi hanno continuato il lavoro di Keys, in particolare esaminando gli effetti sulla salute dei diversi tipi di grassi. Le scoperte ottenute con studi, sperimentazioni e analisi su grandi popolazioni hanno confermato che sostituire i grassi saturi con grassi polinsaturi (PUFA) riduce il rischio di malattie cardiache. Nel 2012, una revisione sistematica Cochrane, riconosciuta a livello internazionale come lo standard più elevato per la valutazione delle evidenze scientifiche, ha concluso che ridurre l'assunzione di grassi saturi potrebbe diminuire il rischio di eventi cardiovascolari del 14%. Quindi, non è sorprendente che le organizzazioni sanitarie, quali l'AHA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, continuino a raccomandare la riduzione di grassi saturi.

Malgrado l'abbondanza di prove, il ruolo dei grassi saturi nel determinare il rischio di malattie cardiache è stato messo recentemente in dubbio. Ciò è avvenuto



quando uno studio, pubblicato nel 2014, ha suggerito che la riduzione di grassi saturi per ridurre il rischio di malattie cardiache non era più giustificata. Tuttavia, queste conclusioni sono state molto criticate per la presenza di difetti di analisi. Nel frattempo è stato compiuto un altro esame che includeva tredici studi e ha coinvolto 310.600 individui. Grazie a questo studio si è scoperto che la sostituzione dei grassi saturi con acido linoleico, un tipo di PUFA che si trova comunemente negli oli vegetali come l'olio di mais, l'olio di semi di soia e l'olio di girasole, noci e semi, ha di fatto ridotto il rischio di morte per malattie cardiache. E non è tutto. Le persone che hanno consumato più acido linoleico hanno corso un rischio minore di morire per malattie cardiache rispetto a quelle che ne hanno mangiato di meno.

PUFA e salute del cuore

Molti altri studi sostengono i benefici dei PUFA. Ad esempio, un'analisi di cinque metanalisi (un tipo di analisi statistica che integra i risultati di molti studi diversi) ha scoperto che, sebbene l'assunzione di grassi saturi da sola non sia collegata a malattie cardiache e del sistema circolatorio (CVD da *Cardiovascular Disease* [Malattia cardio-vascolare]), l'incidenza di CVD è stata ridotta di circa il 10% quando i grassi saturi alimentari sono stati sostituiti con i PUFA.

Esistono anche prove che suggeriscono che consumare una miscela di PUFA omega-6 (acido linoleico) e PUFA omega-3 (acido alfa-linolenico) potrebbe essere meglio per la salute del cuore che consumare solamente PUFA omega-6. L'acido alfa-linolenico (ALA) si trova nei semi di soia, semi di lino, noci e semi di colza. Sebbene i tipi di PUFA omega-3 trovati nell'olio di pesce siano stati raccomandati per favorire la salute del cuore, ora pare anche che i PUFA omega-3 delle piante apportino dei benefici.

In passato, si pensava che una dieta troppo ricca di acido linoleico fosse dannosa poiché si riteneva che aumentasse i rischi d'infiammazione, causa primaria di malattie cardiache. Tuttavia, oggi non si ritiene più che sia così. Studi effettuati su persone, che hanno aggiunto acido linoleico alla loro dieta, non hanno mostrato un aumento dei marcatori infiammatori. Infatti, alcuni dei composti prodotti dall'acido linoleico nel corpo potrebbero essere effettivamente anti-infiammatori e dunque protettivi.

Grassi monoinsaturi (MUFA) e salute del cuore

I benefici sulla salute della tradizionale dieta mediterranea sono stati riconosciuti da tempo, in particolare quelli legati al consumo di olio d'oliva. Quest'olio è ricco di MUFA che molti ritengono portatori di benefici per il cuore. Eppure, negli ultimi anni, questa convinzione è stata messa in dubbio.

Nel 2011, un gruppo di esperti ha concluso che, mentre sostituire i carboidrati alimentari con i MUFA ha abbassato il colesterolo LDL (il tipo “cattivo” di colesterolo nel sangue), le prove che i MUFA riducano effettivamente il rischio di malattie cardiache sono limitate. Un altro esame approfondito delle evidenze scientifiche è giunto alla stessa conclusione. Non sembra essere importante da dove arrivino i MUFA, siano esse fonti animali o vegetali, ma in ogni caso esistono poche prove a sostegno di un aumento di questo particolare tipo di grassi nella dieta. Tuttavia, lo stesso esame ha confermato che l’aumento dei PUFA ha prodotto dei benefici. Nell’olio d’oliva potrebbero esserci altri composti diversi dai MUFA che proteggono la salute del cuore, poiché vi sono prove valide che una dieta mediterranea tradizionale contribuisce a mantenere il cuore sano.

In conclusione, mentre i risultati delle ricerche più recenti non cambiano le raccomandazioni ufficiali volte alla riduzione dei grassi saturi, è importante riflettere su cosa utilizziamo per sostituirli. Sostituire i grassi saturi con carboidrati raffinati, come gli zuccheri, oppure con i MUFA non aiuta a proteggere la salute del cuore. Al contrario, questo risultato si può ottenere sostituendo i grassi saturi con i PUFA.

Alimenti a base di soia e salute del cuore

Rispetto ad altri semi, il seme di soia è una fonte particolarmente ricca di grassi sani, in quanto ha un basso contenuto di grassi saturi e fornisce una miscela sana di PUFA omega-6 e omega-3. Sostituire alimenti ad alto contenuto di grassi saturi con i PUFA è una raccomandazione importante per abbassare il rischio di malattie cardiache. Alcune prove suggeriscono che una miscela di PUFA omega-3 e omega-6 è migliore di un apporto di soli omega-6. Il contenuto di grassi del seme di soia risponde bene ai requisiti di queste linee guida. Anche la presenza di PUFA omega-3 in alimenti a base di soia e nell’olio di semi di soia li rende ottimi cibi per chi vuole evitare gli oli di pesce nella dieta.

Oltre ai grassi sani, nella soia vi sono altri nutrienti che fanno bene al cuore. Si è dimostrato che la proteina della soia abbassa direttamente il colesterolo LDL del 4-6% e alza leggermente il colesterolo HDL (il colesterolo “buono” nel sangue). Alcuni esperti hanno affermato che se gli alimenti a base di soia sostituissero le fonti di proteine consumate abitualmente in una dieta occidentale, quali carne e latticini, il colesterolo LDL potrebbe essere ridotto di circa l’8%. Si è anche scoperto che la proteina della soia abbassa la pressione sanguigna, e che gli isoflavoni della soia, composti vegetali che esistono in natura, aiutano a mantenere sani i vasi sanguigni.

La composizione nutrizionale della soia, che offre una miscela di grassi salutare per il cuore, un apporto di proteine e di isoflavoni, rende gli alimenti a base di soia ideali per una dieta sana per il cuore.

In sintesi

- La relazione tra grassi alimentari e rischio di malattie cardiache è stata studiata per più di mezzo secolo.
- Le raccomandazioni ufficiali continuano a concentrarsi sulla riduzione dei grassi saturi nella dieta.
- Recenti ricerche suggeriscono che la semplice riduzione di grassi saturi non è sufficiente; è importante anche esaminare i nutrienti che sostituiscono i grassi saturi alimentari.
- Sostituire i grassi saturi con carboidrati o MUFA non sembra ridurre il rischio di malattie cardiache. Al contrario, sostituirli con i PUFA aiuta a ridurre questo rischio.
- Non esiste alcuna prova che l'acido linoleico PUFA omega-6 aumenti i rischi d'infiammazione, una causa primaria di malattie cardiache.
- Esistono prove che suggeriscono che sostituire i grassi saturi con una miscela di PUFA omega-6 e PUFA omega-3 avrebbe più vantaggi di una sostituzione con soli PUFA omega-6.
- Il seme di soia fornisce una miscela ideale di grassi, in quanto ha un basso contenuto di grassi saturi e contiene entrambi PUFA omega-6 e PUFA omega-3.
- Sostituire alimenti ad alto contenuto di grassi saturi con alimenti a base di soia può aiutare ad abbassare i livelli di grassi saturi nella dieta e ad aumentare i PUFA sia omega-6 che omega-3.
- Gli alimenti a base di soia contengono altri componenti che fanno bene al cuore: la proteina di soia abbassa il colesterolo nel sangue e la pressione sanguigna, e gli isoflavoni aiutano a mantenere i vasi sanguigni sani.
- Il contenuto nutritivo della soia rende gli alimenti a base di soia ideali per una dieta che favorisce la salute del cuore.

Informazioni sull'ENSA

Fondata nel gennaio 2003, l'ENSA (European Natural Soyfood Manufacturers Association [Associazione europea dei produttori di prodotti naturali a base di soia]) rappresenta gli interessi dei produttori di alimenti naturali a base di soia in Europa. Il termine "naturale" si riferisce al processo di produzione utilizzato dai membri dell'ENSA per produrre alimenti usando semi di soia interi. I prodotti alimentari a base di soia dei membri dell'ENSA sono prodotti senza alcun uso di componenti GM (geneticamente modificati [*genetically modified*]) oppure semi GM.

L'ENSA è un'associazione di società operanti a livello internazionale, che va da grandi imprese a piccole aziende a conduzione familiare con un fatturato annuale di 0,7 miliardi di euro. Fin dalla sua fondazione nel 2003, l'ENSA ha sensibilizzato il pubblico in merito al ruolo della soia e a una dieta basata su vegetali, muovendosi verso una produzione alimentare e modelli di consumo più sostenibili.

Per maggiori informazioni riguardo all'ENSA, visiti www.ensa-eu.org oppure contatti la segreteria.

ENSA Secretariat

Neo Building box 7
 Rue Montoyer 51
 Bruxelles 1000,
 Tel.: + 32 2 741 62 15
 Fax: + 32 2 737 95 01
 E-mail: secretariat@ensa-eu.org
 Sito Web: www.ensa-eu.org