

Salute

Alimentazione

• VIDEO
ALIMENTAZIONE

Grassi sani della dieta mediterranea fanno mantenere la linea

Una dieta che comprenda grassi sani come l'olio extravergine di oliva e frutta secca è probabile che non solo non faccia ingrassare, ma che aiuti a mantenere il peso ideale

- SPECIALE [Dieta Mediterranea](#)

STEFANIA DEL PRINCIPE mercoledì 8 giugno 2016 - 07:00 [commenti](#)



Dieta mediterranea, i grassi sani fanno bene (© Igor-Dutina | photopress.com)

[Stampa](#)

BARCELLONA – La dieta mediterranea ancora una volta sotto i riflettori della scienza. Questa volta, per valutare l'impatto non necessariamente sulla salute ma sul peso corporeo. Un nuovo studio mostra infatti che l'assunzione di grassi 'sani' come quello dell'olio extravergine di oliva e la frutta secca non fa aumentare di peso e, in più, aiuta a mantenere la linea.

Pochi grassi non servono

Quello che lo studio dei ricercatori dell'Università di Barcellona in Spagna hanno trovato è che seguire una dieta povera di grassi non è migliore che invece nutrirsi di grassi sani – specie se lo si fa per non ingrassare. «Più di 40 anni di politica nutrizionale hanno sostenuto le diete a basso contenuto di grassi – ha sottolineato il dottor Ramon Estruch – ma stiamo assistendo a un minimo impatto sull'aumento dei livelli di obesità».

Grassi buoni fanno il loro lavoro

Se dunque la dieta a basso contenuto di grassi non ha sortito gli effetti voluti, l'assunzione invece di grassi buoni pare faccia meglio il suo lavoro. «Il nostro studio mostra che una dieta mediterranea ricca di grassi vegetali come l'olio d'oliva e frutta secca avuto poco effetto sul peso corporeo o la circonferenza della vita rispetto alle persone che seguono una dieta povera di grassi – fa notare Estruch – La dieta mediterranea ha ben noti benefici per la salute e comprende grassi sani, come gli oli vegetali, pesce e frutta secca».

Ma i grassi 'cattivi', no

I grassi buoni fanno pertanto bene. Ma ci sono anche i grassi 'cattivi' che non fanno la stessa cosa. Ecco così che, in questi casi, una dieta che li riduca o li eviti del tutto fa il suo dovere. «I nostri risultati – aggiunge Estruch – certamente non implicano che le diete senza restrizioni con alti livelli di grassi malsani quali burro, carni lavorate, bevande zuccherate, deserti o fast-food siano benefiche».

Lo studio

Lo studio ha incluso più di 7.400 uomini e donne residenti in Spagna, di età compresa tra i 55 e gli 80 anni. Suddivisi a caso in tre gruppi, i partecipanti hanno assunto uno dei tre piani alimentari: una dieta mediterranea senza restrizione di calorie e ricca di olio d'oliva; una dieta mediterranea senza restrizioni di contenuto calorico e ricca di frutta secca o una dieta a basso contenuto di grassi con lo scopo di evitare ogni tipo di grassi alimentari. Tutti i partecipanti presentavano diabete di tipo 2 o un rischio cardiaco elevato. Più del 90% dei soggetti erano in sovrappeso o obesi.

I risultati

Tutti i partecipanti sono stati seguiti per cinque anni. Durante questo periodo, l'assunzione totale di grassi è scesa dal 37% al 40% nel gruppo dieta povera di grassi, mentre è aumentata in entrambi i gruppi 'dieta mediterranea' da circa il 40% al 42%. La percentuale di proteine e carboidrati è diminuita in entrambi i gruppi dieta mediterranea. Tutti i soggetti hanno perso un po' di peso: nello specifico, una media di circa 0,88 kg a persona nel gruppo olio di oliva; 0,60 kg nel gruppo dieta povera di grassi e 0,40 kg nel gruppo frutta secca. A differenza, la circonferenza della vita è aumentata leggermente in tutti e tre i gruppi, anche se meno in coloro che hanno seguito le diete ricche di grassi sani o mediterranea. Il gruppo a basso contenuto di grassi ha registrato un aumento di circa 1,2 centimetri a persona. Il gruppo olio ha visto un aumento di circa 0,85 cm e il gruppo frutta secca un aumento di circa 0,37 cm.

La conclusione

Al termine dello studio, i cui risultati sono stati pubblicati su *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, gli esperti concludono che il suggerimento di seguire una dieta povera di grassi sia una linea guida ormai superata e obsoleta – che dunque andrebbe riveduta. Al contrario, una dieta che favorisca l'apporto di grassi sani è da prediligere per molti motivi, tra cui il non favorire l'aumento di peso e il fornire elementi essenziali per la salute dell'intero organismo quali sono appunto i grassi.

