

La difesa della salute passa per una alimentazione di qualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Volete prevenire l'ipertensione? Avete già un elevato rischio familiare di malattie cardiovascolari? La prima difesa è, ancora una volta, nell'alimentazione. In particolare nelle verdure a foglia verde, tra cui gli spinaci. Due porzioni di insalata al giorno e il rischio di ipertensione si riduce di ben il 46%. Perché? Questi vegetali amici della salute contengono elevate quantità di acido folico, una vitamina preziosa non solo per la costruzione dei globuli rossi, non solo per la prevenzione delle malformazioni cerebrali e della colonna del feto durante la gravidanza, ma anche per il benessere dei nostri vasi sanguigni. La prova? Uno studio poderoso, condotto su oltre 156.000 infermiere americane, e appena pubblicato sul Journal of American Medical Association (JAMA). J. Forman e i suoi collaboratori hanno esaminato due gruppi di infermiere appartenenti al famoso "Nurses' Health Study", studio sulla salute delle infermiere, che negli anni scorsi ci ha dato moltissime informazioni preziose su altri fattori di rischio rilevanti per la salute delle donne. Il primo gruppo era di 93.803 donne di età compresa tra i 27 e i 44 anni, il secondo di 62.260 donne comprese tra i 43 e i 70 anni, che non avevano un'anamnesi di ipertensione. L'informazione sull'assunzione quotidiana di acido folico, la vitamina in questione, è stata ottenuta mediante questionari semiquantitativi di valutazione alimentare che sono stati riverificati e testati ogni 4 anni. Dopo aver valutato ed escluso l'effetto di altri fattori, gli Autori hanno evidenziato che le donne più giovani che consumano almeno 1000 microgrammi al giorno di folati totali (alimentari o con supplementi) hanno un rischio di ipertensione diminuito appunto del 46% rispetto alle donne che consumano meno di 200 microgrammi di folati al giorno. Nelle più anziane, invece, la riduzione è solo del 18%: più i vasi sono lesi dall'arteriosclerosi, meno cambiamenti radicali possiamo attenderci anche migliorando l'alimentazione.

L'ipertensione è un potente fattore di rischio cardiovascolare e di insufficienza renale. Il rischio di svilupparla aumenta con l'età. Prevenirla significa eliminare una delle cause più potenti di malattia, di invalidità e di solitudine - basti pensare all'infarto, all'angina, all'arteriosclerosi, all'ictus - che distrugge la nostra vita e quella di chi ci vuol bene.

Perché l'acido folico è così importante per regolare la nostra pressione sanguigna? Perché abbassa i livelli circolanti di omocisteina, un aminoacido marcatore dei livelli di rischio cardiovascolare. In breve: l'omocisteina è un fattore che predice il rischio cardiovascolare. L'aumento dell'omocisteina correla con: a) l'accelerazione dei processi trombotici; b) l'aumentata vulnerabilità della parete dei vasi ai processi trombotici; c) la riduzione della disponibilità di ossido nitrico, che è un potentissimo vasodilatatore. L'acido folico potrebbe allora avere un effetto benefico sulla pressione sanguigna in quanto aumenta la sintesi di ossido nitrico - il più potente vasodilatatore - nelle cellule endoteliali, che rivestono e proteggono i nostri vasi sanguigni, e/o perché riduce i livelli plasmatici di omocisteina. Lo studio di Forman, che conferma altri studi precedenti, numericamente meno corposi, indica che una più alta assunzione di acido folico può ridurre il rischio individuale di ipertensione. In effetti, altri studi hanno mostrato come una più alta assunzione di calcio, magnesio, potassio e fibre, espressione di una dieta ricca di frutta e verdura, riduca la pressione arteriosa in uomini e donne.

In pratica, è saggio abituarsi a mangiare due belle porzioni di verdure verdi al giorno, fin da

piccoli. Tanto meglio se sono fresche di orto. E beato chi ce l'ha. Inoltre, prima si comincia a gustare un'alimentazione sana, meglio è, specie se si ha una familiarità di ipertensione. Se non si ama questo tipo di alimenti, o la vita frenetica rende difficile preparare la verdura verde fresca tutti i giorni, una supplementazione dietetica con 400 microgrammi al giorno di acido folico può essere preziosa, perché può ridurre anche il rischio di ipertensione, agendo su uno dei fattori di rischio acquisiti e modificabili, specie nelle donne (ma anche negli uomini!) giovani.

La passione per la salute, oggi come ieri, passa per un'alimentazione di qualità. Meno cibi conservati o precotti, meno snacks, e più freschezza in tavola, anche per la giovinezza e l'elasticità sia delle nostre arterie, sia del nostro cervello, che da quelle arterie è nutrito.