

## Diete dimagranti a base di tante proteine e pochi zuccheri sotto accusa

Thursday, January 21 2010

Accelerano la formazione di placche aterosclerotiche nelle arterie dei topi e potrebbero concorrere al parkinsonismo vascolare

La dottoressa Erica Cassani: alcune delle diete dimagranti più famose prevedono il consumo di tante proteine (45% delle calorie), grassi e pochi zuccheri al contrario della dieta equilibrata, che prevede che più della metà delle calorie sia costituito da zuccheri complessi (pasta, pane, riso), il 25-30% dai grassi ed il 12-15% dalle proteine...

Alcune delle diete dimagranti più famose prevedono il consumo di tante proteine (45% delle calorie), grassi e pochi zuccheri al contrario della dieta equilibrata, che prevede che più della metà delle calorie sia costituito da zuccheri complessi (pasta, pane, riso), il 25-30% dai grassi ed il 12-15% dalle proteine.

Dato che le diete dimagranti a base di tante proteine sono prescritte frequentemente negli Stati Uniti, dove una grande percentuale della popolazione è in sovrappeso o persino obesa, ricercatori americani hanno deciso di valutare gli effetti di questo tipo di dieta sulle arterie. Per questo scopo hanno effettuato uno studio di confronto tra tre diverse diete in topi geneticamente modificati in modo da essere predisposti alla formazione di aterosclerosi nelle arterie.

Le tre diete erano: 1) tante proteine, grassi, pochi zuccheri 2) la solita alimentazione dei topi a base di tanti zuccheri complessi 3) una dieta ricca di grassi che notoriamente aumenta il colesterolo, promuovendo le placche aterosclerotiche nelle arterie. Dopo 12 settimane i topi sono stati sacrificati ed è stata misurata l'area delle placche aterosclerotiche nell'aorta. Gli scienziati hanno constatato non solo che l'area delle placche era significativamente maggiore rispetto all'alimentazione solita con la dieta ricca di grassi (+8,8%), ma anche e ancora di più con la dieta iperproteica (+15,3%).

Inoltre, hanno notato che i topi che avevano ricevuto la dieta iperproteica avevano perso in parte la capacità di formare nuovi vasi in risposta ad ostruzione indotta sperimentalmente di una arteria.

Gli scienziati hanno avuto difficoltà a spiegare il fenomeno, perchè la dieta iperproteica non modifica i classici fattori di rischio cardiovascolare, come il colesterolo e la glicemia. Sono stati suggeriti due possibili meccanismi: l'aumento dei livelli degli acidi grassi liberi e la compromissione della capacità del midollo osseo di produrre le cellule progenitrici delle cellule endoteliali che tappezzano le arterie. In base a quest'ultimo rilievo la dieta iperproteica comprometterebbe la capacità dell'organismo di riparare eventuali danni alle arterie.

Lo studio è stato segnalato da una delle riviste biomediche più accreditate nel mondo (New England Journal of Medicine) che sottolinea la gravità della scoperta, ma fa anche presente che si tratta di dati nel topo che devono essere confermati nell'uomo. Nel frattempo, afferma: "caveat emptor" - (il consumatore stia in guardia!)

Fonti: Foo SY e coll PNAS 2009; 106: 15418-15423  
Smith SR New Engl J Med 2009; 361: 2286-2288