



fighting heart disease
and stroke
european heart network



Roma, 1 aprile 2021 - L'Unità di prevenzione e protezione del Cnr di Roma e la Siprec, in collaborazione con altre società scientifiche, fondazioni e associazioni che si occupano in Europa di prevenzione cardiovascolare nell'ambito dell'European Heart Network (Ehn) di Bruxelles, partecipando a call indette dalla Commissione Europea, hanno portato avanti una battaglia in Europa che è durata anni, ma che alla fine è riuscita a ottenere un'importante risultato: la regolazione ("Commission Regulation") del contenuto di acidi grassi trans nei prodotti industriali che, dal primo aprile 2021, dovrà essere inferiore al 2% della quantità totale di grassi presente nel prodotto confezionato.

Ciò concorrerà a ridurre il rischio cardiovascolare in Italia e in Europa, come ben dimostrato da esperienze in altri Paesi europei e non. La Danimarca, che già nel 2004 ha attuato una politica di riduzione del contenuto di acidi grassi trans nei prodotti industriali, ha ridotto le morti cardiovascolari del 3,2%, dato migliore rispetto agli altri Paesi europei. Il comune di New York City ha imposto ai ristoranti di sostituire gli acidi grassi trans con grassi più salutari: anche qui, si è registrata una riduzione della mortalità cardiovascolare del 4,5% negli anni successivi a tale provvedimento restrittivo.

Ben venga, quindi, questa netta limitazione nell'uso degli acidi grassi trans nei prodotti confezionati, anche se l'obiettivo del Cnr e della Siprec è più ambizioso e in linea con il piano "Replace"

dell'Organizzazione mondiale della sanità, che punta ad eliminare completamente l'impiego degli acidi grassi trans nei prodotti industriali entro il 2023. Sarà uno dei nostri prossimi impegni in Europa.

Acidi grassi della dieta, colesterolemia e mortalità cardiovascolare

La correlazione tra il consumo dei grassi alimentari, la colesterolemia e la mortalità cardiovascolare è stata descritta in numerosi studi epidemiologici e di intervento. Se i grassi saturi (presenti soprattutto nelle carni dei ruminanti, negli insaccati, nei prodotti lattiero caseari, come il burro ed i formaggi, in alcuni oli tropicali come l'olio di cocco o di palma) comportano un aumento della colesterolemia totale ed Ldl, gli acidi grassi polinsaturi presenti soprattutto in oli di semi come il mais, il girasole, la soia (omega-6) o nelle noci e nel pesce (omega-3) e i monoinsaturi, come l'acido oleico, presente soprattutto negli oli d'oliva, nell'olio di arachidi e nell'olio di colza nella variante canadese denominato Canola, ma anche in alcuni grassi di origine animale come il lardo, tendono a ridurre la colesterolemia totale ed Ldl.

Gli effetti sulla colesterolemia Hdl sono positivi per i grassi saturi, ancora positivi, ma di ampiezza minore, per i monoinsaturi e i polinsaturi di tipo cis e n-3. Da questi dati, ben si comprende come l'effetto complessivo dei mono- e poli-insaturi sul profilo lipidico si associ ad una significativa riduzione del rischio cardiovascolare.

Per quanto riguarda i grassi saturi, in virtù proprio di un effetto sui lipidi complessivamente neutro (aumento sia del colesterolo LDL che HDL), le meta-analisi ci dicono che il loro rapporto nei confronti della mortalità cardiovascolare è sostanzialmente neutro, con un distinguo tra quelli di origine carnea (leggermente peggiorativo) e quelli di origine lattiero casearia (leggermente protettivo).

Acidi grassi trans

Un discorso a parte va dedicato agli acidi grassi insaturi trans. Praticamente assenti nel mondo vegetale, nel quale i doppi legami hanno costantemente la conformazione cis, essi si trovano, seppure in quantità in genere limitate, nel grasso del latte, dei latticini, delle carni dei ruminanti. Al contrario, la fonte alimentare prevalente dei trans sono i cosiddetti "grassi vegetali parzialmente idrogenati", di origine industriale: i trans si formano, infatti, durante la solidificazione degli oli effettuata per produrre le margarine.

Comunque, se attualmente la maggior parte delle margarine moderne, in genere soffici e spalmabili, è a basso tenore di trans, i grassi trans, per il loro costo contenuto e la loro stabilità, vengono ancora impiegati in molti prodotti da forno e preparazioni dolciarie, soprattutto industriali (e di bassa qualità). Questi grassi tendono ad aumentare la colesterolemia totale ed Ldl e a diminuire il colesterolo Hdl, peggiorando quindi il rapporto tra queste due frazioni, ma soprattutto, possiedono un'azione pro-

infiammatoria che concorre a spiegare le evidenze degli studi che indicano come un aumento del consumo di trans di origine industriale si associ ad un aumento del rischio cardiovascolare.