

Rivincita dei carboidrati e dei grassi saturi: secondo un nuovo studio proteggono dall'infarto

Autore: Redazione

Data: 12 Ottobre 2021



La ricerca dell'Università Monash di Melbourne

- **Carboidrati** e **grassi saturi** proteggono dal rischio di subire un infarto.
- La **ricerca** ha analizzato per 15 anni le abitudini di 10mila [donne](#).
- Ecco cosa è emerso.

Ci sono **buone notizie** per gli [amanti dei carboidrati](#) e per tutti coloro che non vogliono rinunciare ai **grassi saturi**. Secondo una ricerca **australiana**, infatti, proteggono dal rischio di subire un [infarto](#). L'Università Monash di [Melbourne](#) ha analizzato 10mila **donne australiane**, il cui consumo di [carboidrati](#) costituiva fra il 41% e il 44% della dieta. Le ha seguite per 15 anni: è emerso che avevano un rischio minore di **malattie cardiache** rispetto a chi consumava livelli minori di

carboidrati-

Secondo altre evidenze, inoltre, sarebbero fuorvianti i **consigli** che suggeriscono di evitare i grassi saturi. “Forse – scrive Sarah Zaman del Centro ricerche cardiovascolari dell’università stessa – abbiamo demonizzato un po’ troppo i **grassi saturi**. Ora abbiamo evidenze che non vi è un legame rilevabile con le malattie cardiache”. Le donne la cui dieta conteneva tra il 41 e il 44% di carboidrati avevano una probabilità ridotta del 44% di malattie cardiovascolari. Chi mangiava una proporzione molto alta o bassa di **carboidrati** aveva una salute meno buona.

Mangiarne una **quantità moderata** comporta un rischio ridotto del 79% di contrarre il diabete di tipo 2 e tra l’86 e il 99% minore di ipertensione e di obesità. I risultati confermano recenti meta-analisi, secondo cui i grassi saturi non hanno relazioni significative con la mortalità totale o con malattie cardiovascolari. “Le evidenze indicano che dovremmo concentrarci meno su principi nutritivi specifici e più sulla dieta nel suo insieme”, aggiunge Zaman. “La [migliore dieta](#) è quella che incorpora [cereali integrali](#), **verdure** e **frutta**, proteine sane come pesce, legumi, noci e semi, latte non aromatizzato e yohurt. Raccomandiamo ancora di concentrarsi su scelte di grassi sani”. **Foto:** [Mark Bonica](#) – [Licenza](#).

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/carboidrati-grassi-saturi-rischio-infarto/>

Generato il 23/05/2025