"Nutriheart", per mettere in salvo il cuore

Università di Trieste e Area di ricerca nello staff per migliorare l'educazione alimentare e di conseguenza la salute

di Simona Regina

Ictus, infarto, ipertensione arteriosa. Le malattie cardiovascolari, che colpiscono il cuore e i vasi sanguigni, sono una delle principali cause di morte in tutto il mondo. Nell'Unione Europea sono responsabili del 40% circa dei decessi, per un totale di due milioni all'anno. Molti dei quali potrebbero essere prevenuti eliminando alcuni fattori di rischio come il fumo, le diete poco salutari, l'inattività fisica e il consumo eccessivo di alcol.

La salute del cuore infatti dipende dai nostri stili di vita. E in particolare il ruolo dell'alimentazione è cruciale nel pianificare opportune strategie di prevenzione. Sviluppare percorsi nutrizionali personalizzati che possano aiutare a prevenire queste patologie e identificare i fattori ereditari che predispongono all'insorgenza di malattie cardiovascolari è l'obiettivo di Nutriheart, progetto di ricerca avviato nel 2010 e cofinanziato da Regione Fvg e Ue.

Un esempio di trasferimento di conoscenza dalla ricerca pubblica al settore industriale che coniuga competenze biomediche e agroalimentari e coinvolge undici partner, tra cui Area Science Park e l'Università di Trieste, coordinati da Nutrigene, spin off dell'ateneo di Udine.

«Ormai è noto che dieta ipercalorica e sedentarietà sono corresponsabili delle malattie cardiovascolari» spiega Bruno Stefanon, coordinatore scientifico del progetto. «Aumentano l'incidenza di obesità, anche in età pediatrica, e favoriscono l'insorgenza di diabete, ipertensione e malattie coronariche. Uno dei nostri obiettivi è sviluppare nuovi alimenti funzionali, integratori e nutraceutici. I cosiddetti alimenti-farmaco, utili per prevenire problemi cardiovascolari e migliorare la condizione di chi già ne soffre. Abbiamo riscontrato, per esempio, che alcuni costituenti del caffè e del mirtillo nero, opportunamente estratti e somministrati, sono molto promettenti: risultano cioè in grado di ridurre il rischio, potenziando la capacità antiossidante dell'organismo».

Nutriheart ha anche l'obiettivo di migliorare l'educazione alimentare e di costruire buone basi per nuove strategie terapeutiche. Come? «Da un lato intercettando medici di base e insegnanti, perché sensibilizzino pazienti e studenti e trasmettano informazioni corrette sui regimi alimentari più salutari. Dall'altro, lavoriamo sulle basi genetiche del rischio cardiovascolare, cioè cerchiamo di identificare varianti del Dna associate alle patologie in modo da poter individuare, attraverso test genetici, la popolazione più a rischio».

E intanto, che fare quando ci mettiamo a tavola per preservare la salute del nostro cuore? «Mettere al bando le abbuffate e mangiare poco di tutto: una buona quantità di fibre, in particolare frutta e verdura fresca, e variare le fonti proteiche, quindi pesce, uova, formaggio, carne».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Le diete poco salutari e troppo ricche di grassi sono causa di molte malattie cardiovascolari