

LA DIETA GIAPPONESE RICCA DI PESCE PUO' NASCONDERE UN SEGRETO PER LA SALUTE DEL CUORE: I GRASSI ACIDI OMEGA-3 CONTENUTI NEI PESCI SEMBRA AIUTINO A PREVENIRE L'OSTRUZIONE ARTERIOSA.

Da ScienceDaily 29 luglio 2008

Secondo recenti studi una dieta a base di tonno, sardine, salmone e altri pesci sembra sia d'aiuto ai Giapponesi nella prevenzione dell'occlusione arteriosa, oltre ad altri fattori di rischio cardiovascolare.



La ricerca, in pubblicazione il 5 agosto 2008 sul Giornale dell'American College of Cardiology (JACC), suggerisce che questa protezione derivi dagli acidi grassi *omega3* di cui i pesci grassi sono ricchi. Nel primo studio internazionale sull'argomento i ricercatori hanno trovato che comparando uomini bianchi di mezza età con maschi nippo-americani che vivono negli Stati Uniti e maschi giapponesi residenti in Giappone, questi ultimi hanno un livello di acidi grassi *omega-3* nel sangue di due volte superiore, indipendentemente dai livelli di arteriosclerosi.

“La media di morti per problemi alle coronarie in Giappone è sempre stata sbalorditivamente bassa” dice il dr Akira Sekikawa, assistente professore alla facoltà di epidemiologia dall'Università di Pittsburgh, Pennsylvania, mentre un professore associato alla Shiga University del Medical Science di Otsu in Giappone: “i nostri studi suggeriscono che il dato molto basso di disturbi alle coronarie fra i giapponesi che vivono in Giappone può essere dato dall'alto consumo di pesce durante tutta la loro vita”.

I giapponesi mangiano in media circa 3 oncie di pesce al giorno, mentre un americano tipico mangia pesce probabilmente 2 volte a settimana. Studi nutrizionali mostrano che l'assunzione di acidi grassi *omega-3* tramite il pesce è in media di 1.3 grammi al giorno in Giappone contro 0.2 grammi al giorno negli Stati Uniti.

Studi precedenti da parte del team del dr. Sekikawa mostrano come i maschi giapponesi abbiano significativamente meno colesterolo attaccato alle loro arterie rispetto ai maschi bianchi che vivono negli Stati Uniti, sebbene abbiano gli stessi contenuti di colesterolo nel sangue, stessa pressione sanguigna, percentuali simili di diabete e un consumo maggiore di sigarette. Non è ben chiaro tuttavia se i maschi giapponesi fossero protetti da forti geni, una dieta molto ricca di pesce o altri fattori.

Per rispondere a questa domanda la ERA JUMP Study (Electron-Beam Technology, Risk Factor Assessment Among Japanese e U.S. Men nel Post-World War II Birth Cohort) ha coinvolto 868 uomini selezionati a caso fra i 40 e i 49 anni. Di questi: 281 erano maschi giapponesi provenienti da Kusatsu, Shiga, Giappone - 306 uomini bianchi da Allegheny County, Pennsylvania - e 281 uomini nippo-americani di terza o quarta generazione da Honolulu, Hawaii.

Tutti i partecipanti allo studio sono stati sottoposti a esami fisici, hanno completato questionari sugli stili di vita e si sono sottoposti a tests ordinari di controllo del sangue per valutare la salute cardiovascolare. I tests di laboratorio hanno anche misurato i livelli totali nel sangue di acidi grassi e acidi grassi *omega-3* derivati dal pesce.

Il dr Sekikawa e colleghi hanno trovato che i livelli di acidi grassi erano simili nei tre diversi gruppi ma la percentuale di acidi grassi rappresentati dagli *omega-3* era di due volte superiore negli uomini giapponesi residenti in Giappone (9.2%) rispetto ai bianchi (3.9%) e ai nippo-americani (4.8%) che vivono in America.

I ricercatori hanno inoltre trovato come il livello di arteriosclerosi fosse simile nei bianchi e nei nippo-americani, ma sensibilmente inferiore nei giapponesi residenti in Giappone.

“I nostri studi hanno dimostrato chiaramente come bianchi e nippo-americani abbiano simili livelli di arteriosclerosi, molto più alti rispetto ai livelli dei giapponesi residenti in Giappone” dice il dr Sekikawa “ questo indica come la mortalità per problemi alle coronarie in Giappone sia molto più bassa ma non tanto per fattori genetici”.

L'importanza dei grassi acidi *omega-3* derivanti dal pesce nel ridurre il rischio di disordini cardiaci è fortemente testimoniata da questo studio culturale, dice William S. Harris, ricercatore anziano e direttore del Centro per la ricerca sul Metabolismo e Nutrizione, Sanford Research/University del South Dakota. “I giapponesi residenti in Giappone hanno gli equivalenti fattori di rischio cardiovascolare degli Americani ma meno disturbi cardiaci? Come può essere?” dice Harris che non fu coinvolto negli studi ERA JUMP. “cosa distingue veramente i giapponesi dagli Americani è il livello di acidi grassi *omega-3* presente nel sangue, due volte superiore in Giappone rispetto ai paesi occidentali”.

“Il messaggio importante da trarre da questo studio è che i fattori di rischio sono strettamente connessi all'ammontare di placche nel sangue che ostruiscono le arterie ma solo laddove c'è una dieta cronicamente deficiente di acidi grassi *omega-3*. Aumentare l'assunzione di *omega-3* nei paesi occidentali dovrebbe iniziare ad avvicinare i dati sui disturbi cardiaci a quelli del Giappone. Probabilmente ci vorrà una dieta ad elevati contenuti di *omega-3* fin dalla nascita per raggiungere questo obiettivo”.

Journal reference:

- Sekikawa et al. **Marine-Derived n-3 Fatty Acids and Atherosclerosis in Japanese, Japanese-American, and White Men: A Cross-Sectional Study.** *J Am Coll Cardiol*, 2008 52: 417-424 DOI: [10.1016/j.jacc.2008.03.047](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.03.047)

Adapted from materials provided by [American College of Cardiology](#), via [EurekAlert!](#), a service of AAAS.

- American College of Cardiology (2008, July 29). Japanese Diet Rich In Fish May Hold Secret To Healthy Heart: Omega-3 Fatty Acids From Fish Appear To Prevent Clogged Arteries. *ScienceDaily*. Retrieved July 30, 2008, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080728192645.htm>