

Dieta Pure, le differenze e le somiglianze con la quella mediterranea

Laura Rossi, dirigente di ricerca del CREA Alimenti e Nutrizione, parla delle peculiarità della Dieta Pure e delle analogie e distinzioni con la Dieta mediterranea, che punta su un'alimentazione il più possibile vegetale.

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

LA CUCINA ITALIANA

Dieta Pure: l'alimentazione che fa bene al cuore

Un nuovo studio ha individuato gli alimenti per prevenire le malattie cardiovascolari. Ecco quali sono, e i consigli dell'esperta per un'alimentazione sana



Si chiama **Dieta Pure**, è diventata virale sul web e (per fortuna) non si tratta dell'ennesimo trend social. È stata sdoganata da uno studio pubblicato dallo [European Heart Journal](#) condotto su oltre 244mila persone nei cinque continenti, che ha indagato ancora una volta il rapporto tra [stile alimentare](#) e **malattie cardiovascolari**, la prima causa di morte nel mondo. In particolare si è

focalizzato sulla **relazione tra l'assunzione di determinati alimenti e nutrienti e il rischio di morte**. La conclusione? Per gli scienziati americani c'è un gruppo di cibi che abbassano notevolmente il rischio, ovvero **frutta, verdura, legumi, noci, pesce** e latticini. Ma c'è (più di) un però.

Dieta Pure: la novità per la scienza

«Questo studio è una conferma di ciò che già sappiamo:

l'**alimentazione** incide profondamente sulla **salute**. In particolare sull'insorgenza delle malattie cardiovascolari: insieme a quelle metaboliche e ad alcune forme di cancro, sono le più legate allo stile alimentare» dice la **biologa nutrizionista Laura Rossi, ricercatrice del CREA-Alimenti e Nutrizione, centro di ricerca che fa capo al ministero dell'Agricoltura**. «Di base è un rafforzamento delle raccomandazioni della **dieta mediterranea**. Ci sono diverse analogie, ma anche alcune differenze importanti».



Dieta Pure: le analogie con la dieta mediterranea

Il **Pure Healthy Diet Score** - cioè la tabella stilata dagli scienziati americani in cui vengono elencati i cibi che abbassano il rischio, e per ciascuno la frequenza con cui vanno mangiati - prevede **4-5 porzioni di frutta e verdura al giorno, 3-4 di legumi alla settimana, 7 porzioni di noci o nocciole a settimana, 2-3 porzioni di pesce sempre a settimana, e 2 porzioni di latticini al giorno.** Quali sono le analogie con la dieta mediterranea? «**Di base queste indicazioni seguono i Larn e le nostre linee guida sulla sana alimentazione, che deve essere il più possibile vegetale perché assicura la più alta protezione per le malattie cronic-degenerative. Alimentazione vegetale vuol dire ricca di frutta, verdura e proteine vegetali, quindi legumi, che contengono anche fibre e carboidrati**» prosegue la dottoressa **Rossi**.

Dieta Pure: le differenze rispetto alla dieta mediterranea

Quali sono invece le differenze? «Le nostre linee guida prevedono **meno frutta secca, e quindi noci una o due volte a settimana.** Inoltre il quantitativo di latticini nella dieta mediterranea come l'abbiamo interpretata nelle nostre linee guida è più bassa: **i formaggi due o al massimo tre volte a settimana come secondo piatto.** Mentre il latte viene raccomandato in 3 porzioni al giorno ossia una tazza al mattino, che sono due porzioni, e uno yogurt durante la giornata. Inoltre consigliamo **formaggi meno grassi e latte scremato** perché meno ricchi di grassi saturi. La Pure non fa differenza considerando che il latte intero contiene CLA, cioè acidi grassi a catena corta con effetti positivi sul sistema cardiovascolare» prosegue la dottoressa **Rossi**.

Le perplessità sulla Dieta Pure

Infine, e non da ultime, ci sono altre due macrodifferenze. Nel Pure Healthy Diet Score, dopo i sei cibi imprescindibili, ce ne sono altri due, da mangiare “moderatamente”. Il primo? **I cereali integrali**: secondo gli scienziati che hanno

condotto lo studio bisognerebbe mangiarli **una sola volta al giorno in quantità estremamente ridotte** (per esempio una fetta di pane di 40 grammi). «Questo punto ha creato molta confusione. La ricerca scientifica, oltre ad aver ampiamente dimostrato che i carboidrati sono imprescindibili in una dieta sana, ha anche provato che il loro consumo frequente non è associato ad alcun aumento della mortalità. **Le nostre linee guida prevedono che i carboidrati forniscano dal 45 al 60% delle energie giornaliere, e serve più di una fetta di pane**». Il secondo punto critico riguarda la **carne**: lo stesso schema della Dieta Pure ne consiglia un consumo giornaliero, senza fare differenza tra la **carne rossa** - che l'OMS ha classificato come probabilmente cancerogena - e bianca. «**La carne assicura proteine di alto valore **biologico** e **ferro**, ma non bisogna abusarne, come di nessun alimento**» ricorda infatti la dottoressa **Rossi**.

Qual è la dieta più salutare

Allora, cosa mangiare? Lo schema di riferimento resta quello della **dieta mediterranea: vegetali alla base, da mangiare ogni giorno, proteine vegetali a seguire, e poi gli altri alimenti, sempre diversi, limitando alcuni gruppi - come la carne - al massimo un paio di volte a settimana e altri - come i **dolci** - alle occasioni speciali**. «**È sempre la proporzione di macronutrienti a fare la differenza. I macronutrienti sono tre - carboidrati, grassi e proteine - e bisogna assumerli in modo equilibrato**. Quindi la colpa non è solo dei carboidrati, ma dello squilibrio che si crea mangiandone troppi. Né della carne: contiene grassi e sappiamo che un eccesso è rischioso per la salute. Va sempre considerato il contesto». Insomma, **moderazione**.