Saltare la colazione può aumentare il rischio di infarto

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



LECCE, 24 LUGLIO 2013 -Uno studio della Harvard School of Public Health di Boston pubblicato sulla rivista “Circulation” e che Giovanni D’Agata presidente e fondatore dello “Sportello dei Diritti”, ritiene valga la pena diffondere anche nel Nostro Paese, ha stabilito che gli uomini che saltano la prima colazione regolarmente hanno un rischio maggiore di infarto rispetto a coloro che mangiano il pasto.

Sulla scorta del fatto che saltare la prima colazione regolarmente è legato a fattori di rischio cardiaci come l'obesità, la pressione alta e colesterolo alto, i ricercatori statunitensi hanno cercato di vedere se aumentano le probabilità di subire un attacco di cuore nel corso del tempo. Non è chiaro, però, se è il momento o il contenuto della prima colazione che potrebbe aiutare a proteggere contro i problemi di salute.

Secondo l’autore principale dello studio, Leah Cahill, un canadese vincitore di un dottorato di ricerca in nutrizione "il vecchio adagio che la colazione è il pasto più importante della giornata può essere vero, perché abbiamo anche esaminato altri pasti, come il pranzo e la cena e tempi di spuntini, e la colazione era l'unico pasto per il quale abbiamo notato una associazione".

L’equipe di Cahill ha analizzato i dati del questionario alimentare e le conseguenze sulla salute da 16 anni su 26.902 operatori sanitari di sesso maschile di età compresa tra i 45 e gli 82 anni. Gli uomini che hanno saltato la colazione avevano un rischio maggiore del 27 % di patologie coronariche rispetto agli uomini che hanno regolarmente mangiato il primo pasto.

L'aumento del rischio non è eccezionalmente elevato. Ma dal momento che l'attacco di cuore è la più comune causa di morte e di malattia, Cahill ha specificato che se tutti abbiamo consumato la prima colazione regolarmente allora potrebbe significare un impatto positivo sulla salute pubblica. Durante la ricerca, 1.572 degli uomini aveva avuto un primo evento cardiaco come ad esempio un attacco di cuore. Cahill ha detto che l'associazione tra saltare la prima colazione e la malattia cardiache ha retto nel loro modello anche dopo aver considerato il fatto che gli uomini che hanno dichiarato di non mangiare la prima colazione sono stati anche più propensi a fumare, bere e ad essere meno attivi fisicamente rispetto a quelli che ha fatto mangiare la pasto del mattino.

Nel sonno, il corpo entra in una modalità di protezione attraverso il rilascio di insulina e colesterolo e aumentando la pressione sanguigna. Se il digiuno non è rotto al mattino, potrebbe, nel corso degli anni, mettere a dura prova il corpo e portare potenzialmente a malattie cardiache. I ricercatori hanno precisato che "Non sappiamo se è il momento o il contenuto della colazione che è importante. Probabilmente entrambi," ha dichiarato Andrew Odegaard, un ricercatore dell'Università del Minnesota che ha studiato un legame tra il saltare la prima colazione e i problemi di salute come l'obesità e la pressione alta. "In generale, le persone che fanno colazione tendono a mangiare una dieta più sana", ha aggiunto.

Cahill, che è anche un dietista, sostiene la raccomandazione della Guida alimentare del Canada che invita a fare colazione ogni giorno, circostanza che, peraltro, non è presente nella versione americana.

Il ricercatore predilige una tazza di cereali integrali per la prima colazione con noci tritate e frutta con i tipi di latte e yogurt variabili. [MORE]

(notizia segnalata da Giovanni D'agata)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/saltare-la-colazione-puo-aumentare-il-rischio-di-infarto/46627