



Comunicato stampa

ALIMENTAZIONE E RISCHIO DI ICTUS: SCOPERTA RELAZIONE CON UNA DIETA AD ALTO CARICO GLICEMICO

Uno studio condotto dall'Istituto Nazionale dei Tumori ha dimostrato un'associazione tra consumo di elevate quantità di carboidrati ad alto indice glicemico, come ad esempio il pane bianco, e il rischio di essere colpiti da ictus.

Si tratta dello stesso tipo di associazione già identificata da un precedente studio dell'Istituto sul tumore alla mammella.

Milano, 23 maggio 2013 - Una dieta ad alto carico glicemico non solo aumenta il rischio di cancro ma anche quello di altre malattie cronico degenerative: questo è il risultato di uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano guidati da **Vittorio Krogh**, responsabile della Struttura complessa di epidemiologia e prevenzione, che ha messo in luce in particolare il rapporto tra il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico, come pane bianco e zucchero, e l'insorgenza di ictus.

Il lavoro, pubblicato oggi sulla rivista scientifica PLOS ONE, fa parte del progetto EPICOR, studio sull'associazione tra dieta e incidenza delle malattie cardiovascolari in Italia che nasce come satellite del grande studio oncologico EPIC (*European Investigation into Cancer and Nutrition*) svolto in Italia su oltre **47000 volontari** a cui l'istituto partecipa insieme ad altri 22 centri in 10 paesi Europei. E' stato proprio nello studio EPIC che lo stesso gruppo di ricercatori aveva messo in evidenza come una dieta ad alto carico glicemico fosse associata ad un maggior rischio di tumore alla mammella (articolo pubblicato su *Nutrition Metabolism and Cardiovascular Disease*, aprile 2012).

EPICOR fa parte dei grandi studi epidemiologici condotti dall'Istituto Nazionale dei Tumori che hanno permesso di ottenere risultati non solo in campo oncologico ma anche nell'ambito di malattie non oncologiche quali quelle cardiovascolari.

Lo studio ha permesso di osservare che chi consuma in grande quantità carboidrati ad alto indice glicemico, come pane bianco, zucchero, miele, marmellata, pizza e riso ha un **rischio più elevato dell'87% di essere colpito da ictus**.

Sabina Sieri, biologa e nutrizionista dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, precisa: "Con questo lavoro l'indice glicemico degli alimenti si conferma un fattore importante nella definizione di una dieta sana. Conoscere l'indice glicemico di un alimento e privilegiare il consumo di cibi a basso carico glicemico diventa quindi sempre più rilevante per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative".

Alimentazione, indice glicemico e rischio di ictus

L'indice glicemico di un alimento misura la velocità con cui il cibo fa aumentare i livelli di glucosio nel sangue. La "risposta glicemica" a ciascun pasto è influenzata non solo dall'indice glicemico dei singoli alimenti ma anche, in misura determinante, dal "carico glicemico" cioè dalla quantità di carboidrati in esso contenuto. Cibi ad alto contenuto di carboidrati ad alto indice glicemico sono, ad esempio, il pane, lo zucchero, la pizza, ma anche il riso; al contrario, hanno un alto contenuto di carboidrati a basso indice glicemico gli alimenti integrali, la pasta, i legumi e la frutta. Questi ultimi sono digeriti lentamente e quindi determinano un limitato picco della glicemia e una bassa



risposta insulinica. Al contrario, il consumo di alimenti ad alto indice glicemico aumenta rapidamente la glicemia e la risposta insulinemica.

L'associazione tra il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico e rischio di ictus scoperta da questo studio supporta l'ipotesi che un'elevata glicemia post-pranzo possa essere il meccanismo sottostante all'aumentato del rischio di ictus.

Lo studio EPICOR

Il progetto EPICOR, da cui nasce questa scoperta, fa parte del più vasto studio EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*). Obiettivo principale di EPIC è studiare il ruolo dei fattori alimentari e lo stile di vita (in particolare il fumo, il sovrappeso e l'obesità, e l'attività fisica) nella genesi dei tumori.

Questo studio ha coinvolto **oltre 47.000 volontari sani**, uomini e donne residenti in Italia (i centri di reclutamento sono stati Varese, Torino, Firenze, Napoli e Ragusa). Tra il 1992 e il 1996 si sono raccolte informazioni sulla dieta, lo stile di vita e lo stato di salute di questi volontari. Queste persone sono poi state seguite nel tempo raccogliendo informazioni sul loro stato di salute (ad esempio tramite i registri di patologie o le schede di dimissione ospedaliera).

Per la ricerca sul rapporto tra indice glicemico e ictus, dal 1996 al 2008 sono stati osservati 355 casi di eventi cerebrovascolari ed è dallo studio della dieta che queste persone consumavano prima di ammalarsi che si è scoperto come l'indice glicemico degli alimenti è un importante fattore di rischio per l'ictus.

STUDIO PUBBLICATO SU PLOS ONE, 23 MAGGIO 2013

Dietary glycemc load and glycemc index and risk of cerebrovascular disease in the EPICOR cohort

Sabina Sieri (1), Furio Brighenti (2), Claudia Agnoli (1), Sara Grioni (1), Giovanna Masala (3), Benedetta Bendinelli (3), Carlotta Sacerdote (4,5), Fulvio Ricceri (5), Rosario Tumino (6,7), Maria Concetta Giurdanella (6), Valeria Pala (1), Franco Berrino (1), Amalia Mattiello (8), Paolo Chiodini (9), Salvatore Panico (8), Vittorio Krogh (1).

- (1) *Epidemiology and Prevention Unit, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Milan, Italy*
- (2) *Department of Public Health, University of Parma, Italy*
- (3) *Molecular and Nutritional Epidemiology Unit, ISPO-Cancer Research and Prevention Institute, Florence, Italy.*
- (4) *Center for Cancer Prevention (CPO-Piemonte), Turin, Italy.*
- (5) *Human Genetics Foundation (HuGeF), Turin, Italy.*
- (6) *Cancer Registry and Histopathology Unit Department of Oncology, Ospedale Civile "M.P. Arezzo", Ragusa, Italy.*
- (7) *Cancer Registry Department of Oncology, Ospedale Civile "M.P. Arezzo", Ragusa, Italy.*
- (8) *Department of Clinical and Experimental Medicine, University of Naples Federico II, Naples, Italy.*
- (9) *Department of Public Health and Preventive Medicine, University II of Naples, Italy.*

Ufficio Stampa

SEC Relazioni Pubbliche e Istituzionali srl

Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106

Carla Castelli – 02 6249991 – cell. 339 5771777

Email: ufficiostampa.int@secrp.it