

Bandire i grassi idrogenati dai cibi: proposta Uk per ridurre le morti coronariche

Proibire i grassi trans negli alimenti trasformati in Inghilterra impedirebbe o ritarderebbe circa 7.200 morti per malattia coronarica nei prossimi cinque anni. Sono queste le stime riportate in un articolo del Bmj, in cui si legge che il divieto totale non solo è tecnicamente possibile ma sarebbe anche una priorità efficace e conveniente. Gli acidi grassi trans industriali, derivati dall'idrogenazione degli oli vegetali, sono spesso aggiunti per migliorare conservabilità e appetibilità degli alimenti trasformati a buon mercato. Le attuali linee guida raccomandano che i grassi trans siano limitati a meno dell'uno per cento dell'apporto energetico totale, in quanto l'eccessivo consumo, particolarmente alto specie nei gruppi di più basso livello socioeconomico, si associa a un aumentato rischio di morbilità e mortalità per malattia coronarica. Così un gruppo di ricercatori ha deciso di valutare tre opzioni per ridurre il consumo di grassi trans in Inghilterra: divieto totale negli alimenti trasformati; migliore etichettatura dei prodotti alimentari; divieto d'uso nei ristoranti e punti vendita da asporto. «Le stime indicano che il consumo medio di grassi trans tra gli adulti britannici tra il 2001 e il 2012 corrisponde a una media annua dello 0,7 per cento dell'apporto energetico, mentre per i gruppi più svantaggiati in termini socioeconomici il consumo è intorno all'1,3 per cento» scrivono gli autori, che a conti fatti hanno scoperto che vietare gli acidi grassi trans negli alimenti trasformati in Inghilterra potrebbe prevenire o postporre circa 7.200 decessi per malattia coronarica tra il 2015 e il 2020, riducendo del 15 per cento le disuguaglianze sociali sulla mortalità coronarica. Dice **Jonathan Pearson-Stuttard** dell'Imperial College London, coautore dello studio: «D'altra parte, migliorare l'etichettatura o rimuovere gli acidi grassi trans dai ristoranti e take away farebbe risparmiare tra i 1.800 e i 3.500 decessi per cardiopatia coronarica riducendo dal 3 al 7 per cento le disuguaglianze sociali, con un'efficacia pari a circa metà di quella della proibizione totale». E in un editoriale **Lennert Veerman** della Scuola di sanità pubblica dell'Università del Queensland in Australia afferma: «Data la chiara evidenza dell'impatto sanitario dei grassi trans sui tassi di malattie cardiache in Inghilterra, possiamo tranquillamente concludere che queste azioni per accelerarne l'eliminazione dai cibi industriali non potranno che essere benefiche in termini di salute pubblica».

*BMJ*2015; 351 doi:<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.h4583>
<http://www.bmj.com/cgi/doi/10.1136/bmj.h4583>

*BMJ*2015; 351 doi:<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.h4671>
<http://www.bmj.com/cgi/doi/10.1136/bmj.h4671>