

Proteine animali e vegetali nella dieta, effetti sulla longevità

La composizione ottimale di macronutrienti di una dieta a supporto della longevità rimane incerta, in particolare per l'assunzione di proteine. Negli ultimi decenni si è verificata una transizione globale verso diete ad alto contenuto proteico ed inoltre, l'adesione a una dieta ricca di proteine è diventata recentemente popolare grazie ai suoi possibili effetti sulla perdita di peso, sulla conservazione della massa muscolare e sull'aumento della forza.

Le diete ad alto contenuto proteico sono state anche collegate ai miglioramenti nei biomarcatori cardiometabolici, inclusi i livelli di glucosio e pressione arteriosa. Prove crescenti suggeriscono che le diete ricche di proteine, in particolare le proteine delle piante, riducono significativamente le concentrazioni di lipidi nel sangue, senza alcun effetto significativo sulle concentrazioni di colesterolo ad alta densità e sul rischio di malattie cardiovascolari. Questi effetti possono essere correlati ai peptidi bioattivi e alla composizione degli aminoacidi nelle proteine vegetali, ma potrebbero contribuire anche altri componenti negli stessi alimenti. È stata anche segnalata una significativa associazione positiva tra l'assunzione di proteine animali e una maggiore incidenza di malattie cardiovascolari e alcuni tumori, che potrebbe essere attribuita al contenuto di aminoacidi ad alto contenuto di zolfo nelle proteine animali.

I risultati sull'associazione tra l'assunzione totale di proteine e la longevità sono ancora controversi. L'assunzione totale di proteine è stata associata a un ridotto rischio di mortalità in alcune indagini, ma altre non sono riuscite a trovare tali prove. Gli stessi risultati sono stati riportati anche per le proteine animali o vegetali. Diversi studi hanno scoperto che il consumo di proteine animali era associato a un più alto rischio di mortalità, mentre altri non hanno riportato alcuna associazione significativa tra l'assunzione di proteine animali o vegetali e il rischio di mortalità per tutte le cause e mortalità cause-specifica. Una recente meta-analisi ha mostrato che l'assunzione di proteine di soia era associata a un ridotto rischio mortalità per cancro della mammella, ma non è stata associata a mortalità per tutte le cause e le malattie cardiovascolari. Non sono disponibili informazioni sulla forza e sulla forma di una relazione dose-risposta tra consumo di proteine e rischio di mortalità. Alcuni Autori hanno condotto una revisione sistematica e una meta-analisi dose-risposta di studi di coorte prospettici per riassumere l'associazione tra l'assunzione di proteine nella dieta e il rischio di mortalità per tutte le cause, le malattie cardiovascolari e il cancro in adulti di età pari e maggiore di 18 anni. (1)

Risultati 32 studi di coorte prospettici sono stati inclusi nella revisione sistematica e 31 nella meta-analisi. Durante il periodo di follow-up da 3,5 a 32 anni, 113 039 decessi (16 429 per malattie cardiovascolari e 22 303 per cancro) si sono verificati tra 715 128 partecipanti. L'assunzione di proteine totali è stata associata a un minor rischio di mortalità per tutte le cause (dimensione aggregata dell'effetto 0,94, intervallo di confidenza al 95% da 0,89 a 0,99, $I^2 = 58,4\%$, $P < 0,001$). L'assunzione di proteine vegetali è stata significativamente associata a un minor rischio di mortalità per tutte le cause (dimensione aggregata dell'effetto 0,92, intervallo di confidenza del 95% da 0,87 a 0,97, $I^2 = 57,5\%$, $P = 0,003$) e mortalità per malattie cardiovascolari (indice di rischio aggregato 0,88, 95% intervallo di confidenza da 0,80 a 0,96, $I^2 = 63,7\%$, $P = 0,001$), ma non con mortalità per cancro. L'assunzione di proteine totali e animali non era significativamente associata al rischio di malattie cardiovascolari e mortalità per cancro. Un'analisi dose-risposta ha mostrato una significativa associazione dose-risposta inversa tra l'assunzione di proteine vegetali e la

mortalità per tutte le cause ($P = 0,05$). Un ulteriore 3% di energia dalle proteine vegetali al giorno era associato a un rischio di morte inferiore del 5% per tutte le cause.

Conclusioni L'aumento dell'assunzione di proteine totali è stata associato a un minor rischio di mortalità per tutte le cause e l'assunzione di proteine vegetali è stata associata a un minor rischio di mortalità per tutte le cause e per le malattie cardiovascolari. La sostituzione di alimenti ricchi di proteine animali con fonti di proteine vegetali potrebbe essere associata alla longevità.

Bibliografia:

1. Sina Naghshi, Omid Sadeghi, Walter C Willett, and Ahmad Esmailzadeh Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies **BMJ** 2020;370:m2412

A cura di Marco Cambielli