

“Dov’è la mia pancetta? “ ...I grassi non fanno poi così male!

Incontro nel week end il caro amico Prof. Torello Lotti a Varsavia ove mi trovavo per un congresso assai famoso ed a colazione lo trovo mentre chiede...

Dove trovo la mia pancetta? Il famoso bacon degli americani!

Subito gli dico: *ma Torello, non dovresti mangiare grassi, tu che sei così ligio ad una dieta salutare!* E lui di tutta risposta confermando la sua richiesta mi risponde:

“Ma come, non hai letto l’ultimo articolo sul Lancet che i grassi saturi non sono nocivi, anzi sono in relazione con una mortalità totale delle popolazioni studiate minore?”

Ed ha proprio ragione: poco tempo fa sul Lancet, prestigiosa rivista scientifica assai conosciuta, è stato pubblicato questo interessante articolo. Ecco il link all’articolo:

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/abstract)

e queste sono le conclusioni:

“High carbohydrate intake was associated with higher risk of total mortality, whereas total fat and individual types of fat were related to lower total mortality. Total fat and types of fat were not associated with cardiovascular disease, myocardial infarction, or cardiovascular disease mortality, whereas saturated fat had an inverse association with stroke. Global dietary guidelines should be reconsidered in light of these findings.”

In soldoni I grassi totali e saturi sembrerebbero quasi protettivi mentre imputati sarebbero gli zuccheri ed i carboidrati.

Primo: non esistono regole certe ed ogni giorno scopriamo che a volte quanto pensavamo essere bibbia, alla fine non lo è.

Secondo: non crediamo subito a quanto ci viene detto come nuove scoperte perché solo negli anni si scoprono le reali verità, lunghi anni!

Meditate gente e leggete l’articolo che è veramente epocale!!!!

Alessio Redaelli