

Dieta DASH

(Fonte: <https://www.issalute.it/> 12 gennaio 2022)



Introduzione

La dieta DASH è un regime alimentare promosso dall'Istituto per il Cuore, i Polmoni e il Sangue (*National Heart, Lung, and Blood Institute*) dell'Istituto Nazionale per la Salute degli Stati Uniti (NIH), al fine di aiutare a prevenire, o migliorare, la [pressione arteriosa alta](#) (ipertensione arteriosa). La sigla DASH, infatti, sta per *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, ossia *Approcci dietetici contro l'ipertensione*.

Nella sua forma originale, quindi, non è una dieta concepita per dimagrire, perché il numero di calorie introdotte non è più basso di quelle che sono necessarie ogni giorno (in altre parole è una dieta *isocalorica*).

Piuttosto, è un regime alimentare che prevede il consumo prevalente di alcuni alimenti e la riduzione o l'eliminazione di altri. Nello specifico, privilegia frutta, verdura, [carboidrati](#) da [cereali integrali](#), [derivati del latte](#) a basso contenuto di [grassi](#), pesce, carne bianca, oli vegetali e prevede una sostanziale diminuzione, o eliminazione, di carne rossa,

grassi animali, zucchero e alcol. Alla dieta DASH, inoltre, è solitamente affiancato un ridotto uso di [sale](#) da cucina.

Una serie di studi clinici condotti negli Stati Uniti, successivamente confermati anche in altri Paesi, ha dimostrato che la dieta DASH è efficace nel ridurre la pressione arteriosa, nonché altri parametri di rischio cardiovascolare, tra cui livelli troppo alti di [colesterolo](#) e [trigliceridi](#) nel sangue. Per questa ragione, è attualmente consigliata da molte associazioni mediche in tutto il mondo per le persone a rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare.

Dal momento che il sovrappeso è a sua volta un fattore di rischio, esistono anche versioni della dieta DASH che mantengono la stessa ripartizione per quanto riguarda le categorie di alimenti, ma con un ridotto apporto di calorie totali, così da favorire anche riduzione del peso.

Studi clinici

La dieta DASH è stata formulata e testata per la prima volta in uno studio eseguito negli Stati Uniti e pubblicato nel 1997, in cui, sulla base di osservazioni note in precedenza, si voleva verificare l'effetto di diverse combinazioni alimentari sulla pressione arteriosa.

Nello specifico, vennero arruolati 459 volontari. Di questi, una parte aveva valori di pressione arteriosa normali (pressione massima tra 130 e 139 millimetri di mercurio (mmHg) e/o pressione minima tra 85 e 89 millimetri di mercurio); il restante gruppo, invece, aveva valori alti (pressione massima maggiore di 140 e pressione minima maggiore di 90 millimetri di [mercurio](#)).

I volontari vennero divisi in tre gruppi: il primo continuò a mangiare una tipica dieta americana; il secondo, una quantità aumentata di verdura e frutta; il terzo, la cosiddetta dieta DASH.

Dopo otto settimane, il gruppo che aveva consumato più frutta e verdura aveva ottenuto un leggero miglioramento, ma il gruppo che aveva seguito la dieta DASH aveva valori di pressione arteriosa marcatamente più bassi degli altri due. Le persone che all'inizio dello studio avevano la pressione più alta avevano ottenuto il miglioramento più marcato: in esse, le pressioni massima e minima si erano abbassate, in media, di 11.4 e di 5.5 millimetri di mercurio, rispettivamente. cucina (cloruro di sodio) sia in una [dieta](#) normale, sia nella dieta DASH. I risultati mostrarono come la riduzione di sale abbassi i livelli di pressione arteriosa in modo sensibile nelle persone con la [pressione alta](#), sia che seguano una dieta normale sia, ancor di più, la dieta DASH.

Conclusioni

La dieta DASH è stata formulata sulla base di una serie di evidenze scientifiche accumulate nel tempo, riguardanti l'effetto dei diversi tipi di alimenti sui fattori di rischio cardiovascolare.

Era già noto in precedenza, l'effetto benefico derivante dal consumo di frutta e verdura sul rischio cardiovascolare e il loro ruolo nell'abbassare la pressione arteriosa e i livelli di [trigliceridi](#) e [colesterolo](#) nel sangue. Il consumo di frutta e verdura, inoltre, diminuisce anche il pericolo di sviluppare [diabete](#), [tumori](#) e altre malattie dell'età avanzata.

Anche sostituire nella dieta i [grassi](#) saturi (tipicamente di provenienza animale, quindi contenuti nel burro, nel [formaggio](#) e nella carne grassa) con grassi insaturi (contenuti nell'olio di oliva, nelle mandorle, nelle noci e in altri semi), ha un effetto positivo sulla pressione arteriosa e riduce trigliceridi e [colesterolo](#). Al contrario, è altrettanto noto che grassi saturi, zucchero e alcol peggiorano non solo i fattori di rischio cardiovascolari ma anche quelli per altre malattie cronico-degenerative.

In conclusione, si considera scientificamente dimostrato che seguire la dieta DASH può aiutare a ridurre la pressione arteriosa e il rischio cardiovascolare.

Bisogna infatti sottolineare che, sebbene la dieta DASH sia specificamente formulata per gli individui che hanno, o tendono ad avere, la pressione alta del sangue ([ipertensione](#)), alcuni dei suoi principi generali rappresentano criteri di buon senso di cui la salute beneficia ad ogni età:

- *privilegiare la verdura e la frutta*
- *preferire gli oli vegetali e i cibi a basso contenuto di [sale](#)*
- *ridurre i grassi di origine animale*
- *diminuire il consumo di zucchero*
- *evitare l'alcol*
- *ridurre il consumo di prodotti conservati che spesso contengono elevate quantità di sale, zucchero e grassi saturi*

Come per ogni altro tipo di [dieta](#), però, è sempre raccomandabile consultarsi col proprio medico curante prima di iniziarsela.