

Dieta mediterranea associata a un rischio più basso di tutti i tipi di ictus

Ampio studio sulla popolazione femminile seguita dai 53 anni di età: segnalata una riduzione del rischio del 18% per l'ictus. Ennesima conferma per la dieta dei nostri antenati

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 febbraio 2026)



Un'alimentazione basata sulla [dieta mediterranea](#) è associata, per le **donne**, a un **rischio minore** di tutti i tipi di [ictus](#).

Lo mostra uno studio sostenuto dal National Institute of Neurological Diseases and Stroke Usa appena pubblicato su *Neurology® Open Access*, rivista ufficiale dell'American Academy of Neurology. La ricerca ha coinvolto **105.614 donne** con un'età media di **53 anni** all'inizio dello studio che non avevano una storia di ictus.

Lo studio

Le informazioni sul regime alimentare sono state raccolte con **questionari** e alle partecipanti è stato assegnato un punteggio da **0 a 9** in base all'aderenza ai principi della **dieta mediterranea**. In questo caso le donne ottenevano 1 punto se consumavano sopra la media complessiva della popolazione **cereali integrali, frutta, verdura, legumi, olio d'oliva e pesce** (oltre a bere una quantità moderata di alcol). Ricevevano 1 punto anche se consumavano una **quantità inferiore alla media di carne rossa e latticini**.

Un totale del **30%** dei partecipanti ha ottenuto punteggi da **6 a 9**. Il **13%** ha ottenuto punteggi da **0 a 2**.

Poi i partecipanti sono stati **seguiti per una media di 21 anni**. Durante quel periodo, si sono verificati **4.083 ictus**, di cui 3.358 ictus ischemici (quando il flusso sanguigno è bloccato verso una parte del cervello) e 725 emorragici (causati da emorragie cerebrali).

I risultati

Quando i ricercatori hanno aggiustato i risultati escludendo le variabili che potevano influenzare il rischio di ictus (come il fumo, l'attività fisica e l'ipertensione) hanno scoperto che chi apparteneva al gruppo con i punteggi più alti di aderenza alla dieta mediterranea aveva **il 18% di probabilità in meno di avere un ictus rispetto a chi era nel gruppo più basso**. In particolare, il 16% di probabilità in meno di avere un ictus ischemico e il 25% in meno di avere un ictus emorragico.

La conferma

Lo studio non ha dimostrato che la dieta mediterranea sia la causa del rischio più basso di ictus, ha solo mostrato **un'associazione tra una variabile e l'altra**. Un limite della ricerca è l'aver raccolto le informazioni sulla dieta quotidiana tramite questionari, che aprono sempre alla possibilità che i partecipanti interpellati non si siano ricordati correttamente tutti i particolari.

D'altra parte, la dieta mediterranea come la conoscevano i nostri antenati (con cibi in prevalenza vegetali) è **uno dei regimi alimentari più studiati** e «batte» costantemente le varie diete di moda, soprattutto perché gli alimenti su cui si fonda sono noti per abbassare di molto i rischi di incorrere nelle tre principali malattie legate all'età (**cancro, patologie cardiovascolari e neurodegenerative**).

«I nostri risultati supportano le crescenti evidenze che una dieta sana è fondamentale per la **prevenzione dell'ictus**», ha dichiarato l'autrice dello studio Sophia S. Wang, PhD, del *City of Hope Comprehensive Cancer Center* a Duarte, California. «Siamo stati particolarmente interessati a vedere che questo risultato si applica all'ictus emorragico, poiché pochi studi di grandi dimensioni hanno esaminato questo tipo di ictus».

[Nuova piramide alimentare Usa, la nutrizionista: «È un passo avanti rispetto alla loro alimentazione»](#)