

## **RICERCA: Usa; ictus, dieta grassa aumenta rischi donne 40%**

Una dieta con alto contenuto di grassi può aumentare i rischi di ictus nelle donne già in età di menopausa sino al 44%. A rivelare i pericoli per la salute femminile di un' alimentazione errata durante il climaterio sono dati emersi dallo studio di lunga durata su più di 87.000 donne 'Women Health Initiative', illustrati nel corso della Conferenza della American Stroke Association a San Antonio. A spiegare i dati è stata Ka He, nutrizionista della università del North Carolina a Chapel Hill che ha sottolineato come lo studio sia il più vasto mai condotto sui rischi di ictus legati alla dieta nelle donne. Le partecipanti all'indagine di età compresa tra i 50 ed i 79 anni sono state seguite per 7 anni durante i quali è stato registrato l'ammontare ed il tipo di grassi ingeriti: dopo aver tenuto in conto tutti gli altri possibili fattori di rischi i ricercatori hanno osservato nelle volontarie con la dieta più grassa un rischio di ictus più elevato del 44% rispetto alle donne che mangiavano meno grassi. Più pericolosi sono inoltre risultati i grassi tipo margarina e quelli contenuti in cibi preparati quali biscotti e crackers. Secondo le linee guida della American Heart Association, i grassi non dovrebbero rappresentare più del 25-35% della calorie quotidiane.