

La ricerca, più frutta per prevenire l'aneurisma

Una dieta molto ricca di frutta riduce notevolmente il rischio di aneurisma dell'aorta addominale. A sostenerlo sono i ricercatori svedesi del Karolinska Institutet di Stoccolma in uno studio recentemente pubblicato sulla rivista *Circulation*. Questa grave patologia, che si verifica mediante una dilatazione anomala localizzata nell'aorta addominale è spesso causa di morte e, secondo gli scienziati svedesi, un consumo abbondante di frutta potrebbe rivelarsi lo strumento di prevenzione più efficace.

A tale risultato gli autori dello studio sono giunti dopo aver analizzato per un periodo di 13 anni i dati di oltre 80.000 soggetti di età compresa tra i 46 e gli 84 anni. Durante il periodo di follow-up si sono registrati 1.100 casi di aneurisma dell'aorta addominale, tra di essi 222 casi di rottura dell'aorta, condizione che spesso causa la morte.

Alla fine del periodo di studio, gli esperti svedesi hanno potuto rilevare che gli individui che consumavano più di due porzioni di frutta fresca al giorno rispetto a coloro che ne assumevano meno di una porzione pro die presentavano un rischio di formazione dell'aneurisma ridotto del 25% e un rischio di rottura ridotto del 43%, mentre, rispetto ai soggetti che non assumevano nessuna porzione di frutta durante la giornata, il rischio calava del 31% per quanto riguarda la formazione e del 39% per quanto concerne la rottura.

I ricercatori ritengono che l'effetto protettivo nei confronti dell' aneurisma sarebbe da attribuire agli antiossidanti contenuti nella frutta grazie alla loro azione antinfiammatoria.

Sono diversi gli studi che nel corso degli anni hanno dimostrato che il consumo quotidiano di più porzioni di frutta e verdura riduce notevolmente il rischio di sviluppare gravi patologie come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2, l'ipertensione nonché alcuni tipi di tumore. Lo studio svedese rappresenta quindi un ulteriore incentivo a non fare mai mancare frutta e verdura in abbondanza sulle nostre tavole. Il nostro organismo ci sarà riconoscente.