

La ricerca, i latticini magri combattono l'ictus

Secondo uno studio condotto dai ricercatori svedesi del Karolinska Institute e pubblicato sulla rivista ufficiale dell'American Heart Association, mangiare latticini magri ridurrebbe il rischio di ictus.

I risultati della ricerca durata 10 anni – che ha visto coinvolti quasi 80.000 soggetti volontari privi di problemi cardiovascolari e con un'età compresa tra i 45 e gli 83 anni – hanno evidenziato come i pazienti che consumavano formaggi magri avevano rispetto agli altri un rischio inferiore quantificabile tra 12 e 13% di incorrere in ictus ischemico.

Questo perché – secondo i ricercatori – a fare la differenza sarebbero proprio le sostanze contenute nei latticini magri quali calcio, potassio, magnesio e vitamina D (che svolgerebbe un effetto protettivo sulla pressione sanguigna e, più in generale, sul sistema cardiovascolare).

L'ictus è una patologia grave, che rappresenta la terza causa di morte dopo malattie cardiovascolari e neoplasie, fa registrare in Italia circa 190.000 casi all'anno. Diverse sono le cause che vanno attribuite a fattori non modificabili (come l'invecchiamento, la familiarità o lo stress) e altri che invece possono essere modificati (come la dieta scorretta, il fumo e l'assenza di attività fisica).

Anche altre cause come diabete, ipertensione, ipercolesterolemia e obesità sono direttamente collegate allo stile di vita adottato. Proprio per questo, la prevenzione ha un ruolo fondamentale che inizia già a tavola con il consumo di cibi sani, evitando quelli che contengono grassi in eccesso.