

Fragole e frutta fresca aiutano a curare le infiammazioni

Elementi nutritivi contenuti nelle fragole possono ridurre i sintomi collegati alle infiammazioni, anche croniche, e ridurre il rischio di una serie di condizioni patologiche, tra cui la sindrome metabolica.

È quanto afferma uno studio recentemente pubblicato sul British Journal of Nutrition, in cui sono stati messi a confronto i dati relativi ai biomarcatori degli stati infiammatori in due gruppi di volontari, entrambi sottoposti ad un regime alimentare ad alto contenuto di carboidrati e moderato contenuto di grassi, ma a cui sono stati somministrate due diverse bevande, una a base di fragola e l'altra un semplice placebo.

Il gruppo di volontari a cui è stato somministrato il succo a base di fragola ha mostrato un livello di infiammazione inferiore del 25% rispetto all'altro gruppo entro sei ore dopo il consumo.

"Questi cambiamenti sono stati osservati in un contesto di aumento della concentrazione plasmatica di antocianine dovute all'assunzione di succo di fragola", affermano i ricercatori dell'Institute of Technology dell'Illinois e dell'Università della California, responsabili della ricerca.

I risultati hanno infatti mostrato che i livelli nel sangue di due sostanze nutritive della fragola, solfato di pelargonidin e il pelargonidin-3-O-glucoside, aumentano notevolmente in seguito all'ingestione della bevanda alla fragola contemporaneamente all'assunzione del pasto somministrato ai volontari.

Inoltre tali effetti sembrano mantenere una certa autonomia rispetto alle già note proprietà anti-ossidanti del frutto, dato che l'attività antiossidante avviene in tempi più veloci dei cambiamenti riscontrati nei biomarcatori per l'infiammazione. L'interazione fra queste due proprietà e il loro effetto sui livelli di glucosio ed insulina possono essere materia per ulteriori indagini.

I ricercatori aggiungono inoltre che tali effetti benefici potrebbero essere estesi al consumo di tutta la frutta ad alto contenuto di composti fenolici. Il che implica frutta fresca e di stagione, in quanto i processi di conservazione comportano un'abbattimento dei livelli di fenoli negli alimenti. Quale migliore occasione per sfruttare la stagione di maturazione delle fragole?