

Coloro che assumono nella propria dieta più polifenoli vivono più a lungo e vedono ridotto del 30 per cento il rischio di mortalità. E' questo il risultato di uno studio recentemente pubblicato sul Journal of Nutrition. I polifenoli sono sostanze naturali note per la loro azione positiva sulla salute umana che si trovano in abbondanza soprattutto nella frutta (l'uva in particolare ne è molto ricca) e nella verdura fresca. Diversi studi ne hanno evidenziato le proprietà antiossidanti, anticancerogene, antinfiammatorie e antibatteriche.

I ricercatori dell'University Biomarkers and Nutritional and Food Metabolomics Research Group di Barcellona hanno studiato per un periodo di 12 anni un campione di 807 individui ambosessi con età pari o superiore ai 65 anni. Durante il periodo di follow-up è stato valutato in tutti i partecipanti l'apporto di polifenoli nella dieta attraverso un biomcatore presente nelle urine. Lo studio avrebbe evidenziato un legame tra maggiore presenza di polifenoli nelle urine e una riduzione del 30 per cento della mortalità. I ricercatori hanno voluto sottolineare come i dati raccolti attraverso questa modalità siano più affidabili di quelli basati su questionari; quest'ultimo sistema infatti viene generalmente ritenuto meno sicuro perché spesso le informazioni non vengono correttamente riportate dagli intervistati.

I risultati finali dello studio spagnolo mostrerebbero che per ridurre effettivamente del 30 per cento il rischio di mortalità occorrerebbe assumere più di 650 milligrammi di polifenoli al giorno: lo stesso risultato non è stato infatti confermato per coloro che ne assumevano una dose giornaliera inferiore ai 500 mg.

Per fare il pieno di polifenoli è buona regola diversificare il più possibile i vegetali nella dieta consumando ogni giorno cibi freschi e di stagione, preferire l'olio extra vergine di oliva e la verdura cruda. Evitare i metodi di cottura più drastici che limitano in modo considerevole il contenuto dei polifenoli negli alimenti preferendo quella a vapore. Ricordiamoci infine di integrare la dieta con una piccola quantità giornaliera di frutta secca che è molto utile per aumentare l'apporto di queste sostanze e di acidi grassi essenziali.