

Consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno allunga davvero la vita. A confermarlo un recente studio condotto presso il Karolinska Institutet di Stoccolma appena pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition. Fino ad ora erano pochi e piuttosto incoerenti tra loro i risultati disponibili di grandi ricerche cliniche riguardanti l'associazione tra consumo di frutta e verdura e mortalità in generale.

Attraverso le risposte fornite ad un apposito questionario il team di ricercatori ha esaminato la relazione tra consumo di frutta e verdura e mortalità su un ampio campione della popolazione svedese per un periodo di 13 anni. Si tratta di oltre 71.000 partecipanti (38.221 uomini e 33.485 donne) di età compresa tra i 45 e gli 83 anni.

Durante il periodo di follow-up sono deceduti più di 11.000 partecipanti. Gli autori hanno associato alle persone che avevano dichiarato un consumo di frutta e verdura inferiore alle 5 porzioni giornaliere un tasso di mortalità superiore e una aspettativa di vita progressivamente più breve rispetto a coloro che invece si garantivano le 5 porzioni quotidiane.

In particolare, coloro che non ne consumavano affatto hanno fatto registrare un tasso di mortalità superiore del 53% e una aspettativa di vita ridotta di 3 anni. Analizzando separatamente i dati relativi al consumo di frutta e verdura gli studiosi hanno potuto stabilire che chi non mangia mai frutta vive mediamente 19 mesi in meno rispetto a chi mangia almeno un frutto al giorno, mentre chi mangia almeno 3 porzioni di verdura al giorno vive in media 32 mesi in più rispetto a chi non ne consuma mai.

In base ai risultati ottenuti il gruppo di ricercatori ha quindi concluso che un consumo quotidiano inferiore alle 5 porzioni di frutta e verdura raccomandato dagli esperti nutrizionisti di tutto il mondo è associato ad un tasso di mortalità superiore e ad un indice di sopravvivenza progressivamente più breve.