

Con l'anguria il cuore resta più in forma

Mangiare anguria riduce il rischio di problemi cardiaci e di ipertensione. A rivelarlo è uno studio condotto dai ricercatori americani della Florida State University recentemente pubblicato sulla rivista scientifica *American Journal of Hypertension*. I risultati della ricerca avrebbero infatti mostrato come il consumo di anguria, frutto simbolo dell'estate per antonomasia, possa rappresentare un valido aiuto naturale contro le malattie cardiache e l'ipertensione. Nello specifico, gli effetti benefici sulla salute sarebbero - secondo i ricercatori - da attribuire alla citrulina, un aminoacido presente in questo gustoso frutto.

Gli scienziati sono giunti a tale scoperta dopo aver esaminato per un periodo di 12 settimane un gruppo di 13 soggetti ambo sessi di mezza età affetti da obesità o con problemi di pressione alta. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi: al primo gruppo sono stati somministrati per sei settimane una dose giornaliera di estratti di anguria composta da quattro grammi di aminoacidi L_citrulina e due grammi di L-arginina. Al secondo gruppo invece sempre per lo stesso periodo è stato somministrato una sostanza placebo.

Al termine delle sei settimane i due gruppi sono stati invertiti. Durante il periodo di follow-up gli scienziati hanno chiesto ai partecipanti di immergere le mani in acqua fredda mentre veniva loro misurata la pressione sanguigna. L'accorgimento serviva per simulare condizioni di tempo freddo, cioè quelle notoriamente più a rischio per i cardiopatici. Alla fine i ricercatori hanno così potuto rilevare come il consumo di anguria sia collegato ad un abbassamento della pressione sanguigna e a una riduzione dello stress a carico dell'apparato cardiovascolare anche in condizioni più critiche come l'esposizione al freddo.

Come si sa l'anguria essendo il frutto tipico della stagione estiva non è disponibile tutto l'anno. Pertanto, è bene approfittarne nel periodo caldo per assaporare i benefici di questo gustoso alimento da sempre gradito da adulti e bambini. Il modo più semplice e naturale per mantenere il nostro cuore in salute.