

Con 7 porzioni di frutta e verdura al giorno si dimezza il rischio di mortalità

Con 7 porzioni di frutta e verdura al giorno si riduce considerevolmente il rischio di mortalità per qualsiasi causa. A sostenerlo sono i ricercatori dell'University College di Londra in uno studio recentemente pubblicato sulla rivista *Journal of Epidemiology & Community Health*. Gli autori sottolineano che nonostante i benefici derivanti da una corretta alimentazione a base di frutta e verdura fossero ben noti, la ricerca ha prodotto effetti sensazionali.

Il team di ricercatori britannico ha analizzato i dati riguardanti le abitudini alimentari di 65.226 individui per un periodo di 8 anni. I partecipanti ambosessi si distinguevano – oltre che per l'età (dai 35 anni in su) per la diversa estrazione sociale, il livello di istruzione, l'indice di massa corporea – dal fatto di essere o meno fumatori o consumatori di alcolici e per l'attività fisica svolta.

I risultati hanno mostrato come il consumo di almeno 7 porzioni di frutta e verdura al giorno riduca fino al 42 per cento il rischio di mortalità per qualsiasi causa. Il rischio di morire a causa di tumore diminuisce del 25 per cento mentre diminuisce del 31 per cento il rischio di malattie cardiovascolari.

I ricercatori esortano coloro che hanno difficoltà a raggiungere l'obiettivo di 7 porzioni al giorno di consumare comunque frutta e verdura in quantità: lo studio ha infatti evidenziato che anche chi mangiava da 1 a 3 porzioni presentava un rischio di mortalità inferiore del 14 per cento rispetto a coloro che ne consumavano poco o nulla.

A questo punto resta solo una cosa da fare: recarsi al più vicino mercato di Campagna Amica e fare incetta di frutta e verdura di stagione, un modo semplice ed economico per garantirsi un pieno di salute.