

Abbuffate natalizie, una mela per pulire le arterie

In base ad una ricerca appena pubblicata sul numero di dicembre del prestigioso British Medical Journal, fornire anche una sola mela al giorno a tutte le persone al di sopra dei 50 anni potrebbe salvare 8.500 vite all'anno nel Regno Unito. Una cifra analoga a quella attesa dalla somministrazione di uno dei più diffusi farmaci per la prevenzione cardiovascolare, le statine, allo stesso gruppo anagrafico. Ma, apparentemente, senza alcun effetto collaterale. Le statine, utilizzate per contrastare livelli eccessivi di colesterolo, ma anche per evitare ricadute in seguito a eventi cardiovascolari-cerebrovascolari avversi, sono oggi uno dei farmaci più prescritti dai medici.

La ricerca – “A statin a day keeps the doctor away: comparative proverb assessment modelling study” – è stata condotta dall'Health Promotion Group della British Heart Association e conferma l'adagio “una mela al giorno toglie il medico di turno”, presente anche in inglese come locuzione specifica (“an apple a day keeps the doctor away”). Osservando la completezza della popolazione inglese, ipotizzando 17,5 milioni di persone oltre i 50 anni che non assumono statine (solo 5,2 milioni lo fanno), se queste lo ingerissero a scopo profilattico, si eviterebbero ogni anno circa 9.400 morti premature.

Ma – questa è la vera notizia – una cifra analoga di vite salvate (circa 8.500) potrebbero esserlo dalla semplice introduzione di... una mela. Anche se ovviamente la raccomandazione finale non è quella di sostituire le mele alle statine; un semplice consiglio è quello di consumare più frutta e verdura, in particolare a polpa bianca, che hanno dimostrato proprietà protettive maggiori sul sistema cardiovascolare.

Infatti, sembra che fibre e antiossidanti giochino un ruolo prezioso. In più, nella frutta e verdura a polpa bianca alcuni elementi come le pectine agirebbero positivamente sulla salute delle pareti arteriose. Questo dato, già riscontrato da ricercatori tedeschi con una pubblicazione sulla rivista “Stroke”, suggerisce che ogni 25 grammi in più al giorno di frutta e verdura “bianche” si riduce il rischio cardiovascolare del 9 per cento. E che – sempre in base a questo studio, condotto in 10 anni su 20mila persone – chi consuma frutta e verdura bianche diminuisce tale rischio di oltre il 52 per cento.