

Ricerca, più frutta e verdura per prevenire la Sla

I frutti e le verdure dalla colorazione più intensa prevengono la sclerosi laterale amiotrofica (Sla). A rivelarlo è uno studio condotto presso la Harvard University di Boston e recentemente pubblicato sulla rivista *Annals of Neurology*. Questa gravissima forma malattia degenerativa, per la quale non esiste attualmente una cura efficace, si sviluppa generalmente tra i 40 e i 70 anni. Si stima che in Italia siano almeno 3.500 le persone affette da sclerosi laterale amiotrofica, con un incremento di circa mille nuovi casi all'anno.

I ricercatori americani, analizzando i dati ricavati da cinque studi precedenti riguardanti oltre un milione di soggetti, hanno rilevato che il maggiore consumo di frutti e ortaggi di colore forte riduce in maniera significativa il rischio di contrarre la Sla, grazie al loro elevato contenuto di antiossidanti come luteina e betacarotene.

Tutti i soggetti che hanno dichiarato di seguire una dieta con alto contenuto di betacarotene e luteina (le sostanze a cui certe varietà di frutta e verdura devono la loro caratteristica colorazione intensa) avevano infatti – secondo gli autori – un più basso rischio di rimanere vittime della Sla rispetto a coloro che seguivano un regime alimentare povero di alimenti ricchi di questi preziose sostanze.

Ma non è tutto. Un altro studio pubblicato dall'*American Journal of Clinical Nutrition* rivela che, specialmente nelle persone anziane, il consumo di frutta e verdura stimoli le difese immunitarie aumentando perfino l'efficacia delle vaccinazioni. I ricercatori irlandesi della Queen's University di Belfast hanno diviso in due gruppi una ottantina di soggetti di età compresa tra i 65 e gli 85 anni che dichiaravano di consumare al massimo due porzioni al giorno di frutta e verdura.

Al primo gruppo è stato chiesto di continuare per 16 settimane la dieta abituale, mentre al secondo gruppo è stato chiesto, sempre per il medesimo periodo, di incrementare il consumo di frutta e verdura con almeno 5 porzioni al giorno. Dopo 12 settimane i pazienti sono stati sottoposti alle vaccinazioni antitetanica e anti-pneumococco.

Alla fine del test i risultati hanno mostrato come la risposta degli anticorpi al vaccino antipneumococco fosse migliore nel gruppo con maggior consumo di frutta e verdura. In particolare, i ricercatori hanno potuto rilevare un aumento del 17% di anticorpi per ogni porzione giornaliera extra e una minor tendenza a contrarre infezioni o malattie.

Entrambi gli studi dimostrano ancora una volta quanto un consumo elevato di frutta e verdura fresca e di stagione sia raccomandabile per garantire la tutela della nostra salute sotto vari aspetti, sia preventivi che curativi.