

Il pesce azzurro protegge dall'ictus

Due porzioni di pesce azzurro a settimana contribuiscono a tenere lontano l'ictus. A sostenerlo è un team internazionale di scienziati in una ricerca pubblicata sulla rivista British Medical Journal (BMJ). Si tratta di studio revisionale basato sull'analisi dei dati ricavati da 38 studi precedenti che hanno visto coinvolti 794mila soggetti - con patologie cardiovascolari, a rischio e sani - di 15 diversi Paesi.

Dopo aver tenuto conto degli stili di vita, del regime alimentare adottato da ciascun individuo, con particolare riferimento all'assunzione di pesce azzurro – quella varietà di prodotti ittici particolarmente ricchi di acidi grassi essenziali omega 3 tra cui sardine, alici e sgombri - gli scienziati hanno rielaborato i dati in base ai possibili fattori di rischio.

I risultati mostrano come i soggetti che consumano da 2 a 4 porzioni di pesce azzurro a settimana hanno il 6% in meno di probabilità di rimanere vittima di ictus rispetto a coloro che ne consumano una porzione (o meno). Ma non è tutto: in coloro che assumono 5 o più porzioni a settimana la percentuale di rischio diminuisce ulteriormente fino al 12%.

I ricercatori hanno poi tenuto a puntualizzare che gli effetti preventivi contro l'ictus riscontrati sono il frutto dell'interazione tra una vasta gamma di sostanze nutritive, come ad esempio le vitamine e gli aminoacidi essenziali. Quindi, i medesimi effetti non si possono riscontrare quando, come nel caso degli integratori alimentari, la sostanza attiva è isolata dal contesto.

Il messaggio che ci giunge dalla scienza è quindi chiaro: meglio lasciar perdere gli integratori e consumare più spesso le tante varietà di pesce azzurro offerte dai nostri mari. Solo in questo modo potremo essere certi degli effetti benefici per il nostro apparato cardiovascolare.