

Ricerca, tessuti grassi più infiammati se si consuma cibo spazzatura

Sono sempre più numerosi gli studi che confermano il legame tra cibo spazzatura e i pericoli per la salute, tanto che il quadro allarmante che ne deriva dovrebbe già di per sé essere sufficiente a far desistere gli amanti di fritte junk food da regimi alimentari dannosi in favore di una dieta basata su cibi sani, genuini e di stagione.

Una recente ricerca condotta negli Stati Uniti dalla Duke University ha dimostrato come il consumo regolare di cibo spazzatura sia in grado di infiammare i tessuti grassi molto più di una dieta ricca di grassi di origine animale.

Lo studio, pubblicato sulla rivista internazionale PloS One ha messo a confronto tre differenti tipologie di diete alimentari che sono state somministrate ad un gruppo di volontari: una più bilanciata, una ricca di grassi di origine animale e una a base di junk food.

Attraverso l'analisi delle diverse diete seguite dal gruppo di volontari si è scoperto come la dieta a base di cibo spazzatura causi un rischio maggiore di infiammazione dei tessuti grassi nel corpo umano, tipico effetto collaterale legato all'obesità.

L'effetto infiammatorio dei tessuti fatto registrare era decisamente più alto rispetto a quello provocato dalla dieta ricca di grassi animali. Oltretutto, secondo i ricercatori, questa dieta – oltre ad essere assai carente di fibre protettive per l'apparato digerente – contiene anche numerosi ingredienti che vengono associati all'aumento di gravi patologie come malattie coronarie, ictus e diabete di tipo 2.