

La frutta meglio dell'aspirina come antinfiammatorio per l'organismo

Gli alimenti di origine vegetale ricoprono un ruolo centrale nella dieta quotidiana; una recente ricerca – condotta dall'Università di Milano – ha voluto verificare se al consumo di frutta fossero correlati un aumento dell'acido salicilico in circolo e un effetto antinfiammatorio nell'organismo, soprattutto dopo la consumazione del pasto.

L'interesse dei ricercatori si è focalizzato sugli effetti dell'aspirina, farmaco al quale (se assunto a bassi dosi e con frequenza quotidiana) vengono riconosciuti effetti di prevenzione contro le malattie dell'apparato cardiovascolare e del tumore al colon retto. Partendo dal presupposto che l'aspirina viene rapidamente metabolizzata dall'organismo in acido salicilico, allo stesso modo secondo gli studiosi anche i salicilati presenti negli alimenti di origine vegetale potrebbero esercitare un'azione benefica simile a quella attribuita al farmaco.

La ricerca – condotta su 26 soggetti volontari ai quali è stato chiesto di consumare a rotazione un frullato di pesche equivalente a due porzioni di frutta o una soluzione contenente acqua e zuccheri della frutta – ha evidenziato come nell'ora successiva all'assunzione del frullato la concentrazione dell'acido salicilico in circolo sia raddoppiata, mantenendosi a livelli elevati anche dopo le tre ore seguenti al test.

Inoltre, i livelli di interleuchina 6 – che funge da indicatore dell'infiammazione – aumentavano in misura minore dopo aver assunto il frullato di pesche rispetto alla soluzione acquosa zuccherata. I risultati della ricerca tenderebbero quindi a confermare che l'acido salicilico contenuto nella frutta possa effettivamente essere in grado di ridurre l'infiammazione conseguente al pasto, sebbene probabilmente altri componenti della frutta concorrano a questo processo (le vitamine, i minerali, i flavonoidi e i polifenoli).