

Frutta, verdura e olio extravergine riducono il rischio di infarto

Uno studio pubblicato sulla rivista "Stroke" mette in luce i meccanismi metabolici che potrebbero aiutare a comprendere meglio l'utilità di consumare frutta e verdura per prevenire l'infarto. Oltre a tutti i fotocomposti utili, oltre alle fibre alimentari, a folato e magnesio e carotenoidi, un elemento centrale per la salute cardiaca potrebbe essere il contenuto di potassio.

Secondo una meta-analisi condotta dal Karolinska Institute di Stoccolma, un grammo di potassio al giorno avrebbe un effetto di riduzione dell'infarto dell'11%. Il potassio agirebbe abbattendo i radicali liberi ma anche proteggendo contro le disfunzioni endoteliali delle pareti arteriose.

Intanto un'altra ricerca che ha seguito oltre 20.000 olandesi per 10 anni ha messo in evidenza come il consumo regolare di frutta con polpa bianca (come ad esempio mele e pere) sarebbe in grado di diminuire del 52% l'infarto di chi ne consuma elevate quantità, mentre un semplice aumento del consumo pari a 25 grammi al giorno (l'equivalente di uno spicchio) sarebbe in grado di diminuire il rischio già del 9%. Merito anche della quercetina, un flavonoide dalle spiccate proprietà antiossidanti.

Tra i frutti e la verdura a polpa bianca, oltre a pere e mele, erano inclusi cicoria, cetriolo, cavolfiore. I ricercatori hanno sottolineato i benefici di consumare almeno una mela al giorno, insomma confermando l'antico proverbio della saggezza popolare.

Ma ci sono anche novità su olio extravergine di oliva e frutta secca. Una dieta ricca di questi due alimenti sarebbe meglio di molte cure farmacologiche e, soprattutto, una dieta con più olio extravergine e noci sarebbe meglio di una a ridotto apporto di grassi. Già dopo un anno si riuscivano ad ottenere in persone al di sopra dei 55 anni di età risultati migliori rispetto a quelli che trattamenti farmacologici normalmente raggiungono dopo addirittura due anni.

Il fatto è che la quantità di olio extravergine e di noci era comunque significativa: 166 grammi di olio al giorno e 30 grammi di noci, apparentemente troppi considerato l'elevato tenore energetico. Ma, stando alla ricerca, comunque positivi per la salute, a patto di avere un bilanciamento energetico adeguato tramite alcune proteine.