



## Per vivere più a lungo ci vogliono frutta e verdura

### Un nuovo studio conferma i benefici di una dieta verde

Frutta e verdura continuano a dimostrare di essere preziosi alleati per la salute. Un nuovo studio pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology* [ha](#) infatti confermato che il loro consumo **allunga la vita**. L'unica regola da seguire per beneficiare di questo effetto positivo è mangiarne a sufficienza: garantirsi almeno 569 grammi al giorno riduce il rischio di mortalità del 10% e posticipa di 1,12 anni il decesso rispetto a quando avverrebbe se se ne mangiassero solo 269 grammi.

Condotta su più di 450 mila individui, il cui stato di salute è stato monitorato per oltre 13 anni, "questa ricerca è lo studio epidemiologico più significativo ad aver esaminato questa associazione fino ad oggi – spiega María José Sánchez Pérez, che ha coordinato il lavoro dei numerosi ricercatori coinvolti nello studio – Ora ci sono sufficienti prove degli effetti benefici del consumo di frutta e verdura nella prevenzione del cancro e di altre malattie croniche. Per questo motivo, una delle misure preventive più efficaci è promuovere il loro consumo nella popolazione".

I dati analizzati hanno anche svelato che la mortalità diminuisce del 6% ogni 200 grammi di frutta e verdura in più mangiati ogni giorno e che aumentando il consumo di 100-200 grammi al giorno per arrivare ai 4-500 grammi

raccomandati si potrebbe prevenire il 2,9% dei decessi. In particolare, una dieta ricca di frutta e verdura riduce del 15% la mortalità associata ai problemi cardiovascolari [e](#), che diminuisce di un ulteriore 4% se si superano i 400 grammi al giorno. Da questo punto di vista la verdura è più efficace della frutta: mangiandola cruda e in abbondanza il rischio di decesso diminuisce ben del 16%.

I ricercatori hanno anche scoperto che questi effetti sono maggiori fra le persone a rischio, come i fumatori, gli obesi e chi beve molti alcolici. "Questi gruppi di popolazione – conclude Sánchez - possono trarre particolare beneficio dagli effetti positivi di frutta e verdura nella prevenzione delle malattie croniche e del rischio di mortalità ad esse associate".

di Silvia Soligon (02/10/2013)

#### Articoli Correlati

*Esercizio fisico, vale quanto un farmaco per la salute del cuore*

*Italia terra della longevità, l'uomo più vecchio del mondo vive in Sicilia*

*Basta una modifica al Dna per vivere 16 anni di più?*

*Sessualità, la salute del cuore può dipendere dalle dimensioni dei testicoli*

*Frutta e verdura fanno dimagrire anche senza mangiarle*

*Dolcificanti come lo zucchero, aumentano le malattie cardiovascolari e metaboliche*