

SON **PUOI RISPARMIARE ANCHE SU LUCE E GAS DI CASA. PASSA A EDISON.**

RE
E DIETE
LOGIA
ESSERE
SALUTE
ICINA
ULTO
ICO
CELLENZA
CORPO
TTIVI
SPIRITO

[Home](#) > [Home Salute](#) > [Alimentazione e Diete](#) > **Gli spinaci proteggono dall'infarto**

OK SALUTE E BENESSERE
consulenza scientifica **Fondazione Umberto Veronesi**



Mi piace 33

Prevenzione

Gli spinaci proteggono dall'infarto

Il magnesio contenuto negli ortaggi verdi è in grado di contrastare le malattie cardiovascolari



Mangia spinaci e avrai il cuore più protetto. Questa in estrema sintesi la conclusione di un ponderoso studio giapponese dell'Università di Osaka condotto per 15 anni su oltre 58mila persone dai 40 ai 79 anni.

I ricercatori hanno osservato che a fronte di consumi più elevati di magnesio (247 milligrammi al giorno) il rischio di morte per malattie cardiovascolari è risultato più basso del 36% se confrontato con un'assunzione quotidiana inferiore (174 milligrammi).

Che cosa c'entrano gli spinaci? Come gli altri ortaggi a foglia verde sono una buona fonte di magnesio, elemento che puoi portare in tavola anche con la frutta secca, i legumi e il cioccolato fondente.

Spinaci (foto Sxc)

Guarda anche

[Più ferro dagli spinaci con una spruzzata di limone](#)

[Cuore e muscoli in forma con il potassio](#)

[Prendetevi a cuore il vostro cuore](#)

Non solo: negli spinaci sono contenute alte quantità di potassio, un altro minerale che gioca un ruolo chiave nella protezione delle malattie cardiovascolari.

Secondo la ricerca, pubblicata sulla rivista *Atherosclerosis*, gli effetti positivi del magnesio nei confronti del rischio di infarto sono evidenti soprattutto nelle donne, mentre negli uomini il minerale sembra in grado di ridurre anche i casi di emorragie cerebrali.

OK Salute e benessere

Chiedi un consulto ai [nutrizionisti](#) e ai [cardiologi](#) di OK

ulto gratis
OK

erale
ica
ica

igia