

Frutta protegge il cuore, il rischio scende del 40%

Come nel proverbio 'una mela al giorno'

01 settembre, 18:53

g+1 0

Tweet 10

Consiglia 89

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggestisci ()

1 di 1



la frutta protegge il cuore

La proverbiale mela al giorno, ma più in generale il consumo della frutta, protegge il cuore, riducendo il rischio cardiovascolare fino al 40%. Lo ha dimostrato uno studio dell'università di Oxford presentato al congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc) in corso a Barcellona.

L'analisi è stata condotta per sette anni su una popolazione di quasi mezzo milione di persone in Cina. Il 18% dei partecipanti aveva un consumo quotidiano, in media di circa 150 grammi, mentre il 6,3% ha dichiarato di non mangiarne mai. Nel gruppo più 'salutista' il rischio di malattie cardiovascolari è risultato più basso rispetto a quello con il consumo minore, rispettivamente del 15% per l'infarto, del 25% per l'ictus ischemico e del 40% per quello emorragico. Anche dal punto di vista del rischio complessivo di morte il consumo di frutta si è rivelato protettivo, con un calo del 32% rispetto a chi non la mangia mai. "Questi dati dimostrano chiaramente che il consumo di frutta fresca riduce il rischio cardiovascolare - afferma Huaidong Du, l'autore principale - Non solo, più se ne mangia più il rischio cala".

CORRELATI

ASSOCIATE

+ COLESTEROLO ALTO SCRITTO IN GENI DI 250MILA ITALIANI