

Frutta e verdure contro malattie croniche multiple

Proteggono da diabete, ipertensione e malattie cardiache

25 giugno, 11:42

8+1

4

Tweet

11

Consiglia

1 di 1

230



(ANSA) - SYDNEY, 25 GIU - Una dieta ricca di frutta, verdure e cereali integrali riduce significativamente il rischio di contrarre non solo una, ma una combinazione di malattie croniche. Uno studio a guida australiana, il primo del genere, ha esaminato il ruolo di una dieta sana nel ritardare l'insorgenza di infermità croniche multiple, come diabete, ipertensione e malattie cardiache.

Benché i benefici della dieta sulla salute fossero noti da decenni, ricerche precedenti erano concentrate sul legame fra la nutrizione e una singola malattia. Lo studio condotto dall'epidemiologo Zumin Shi dell'Università di Adelaide, con la collaborazione di colleghi cinesi e canadesi, mostra che partecipanti che consumavano più frutta contraevano la prima malattia cronica più tardi nella vita, quelli che mangiavano più verdure estendevano il periodo di tempo fra l'insorgenza della prima e della seconda malattia cronica, mentre fra coloro che consumavano cereali integrali si registravano tassi inferiori di tali malattie.

Nella ricerca pubblicata sulla rivista *Clinical Nutrition*, Shi e i suoi colleghi hanno studiato più di 1000 cinesi nell'arco di cinque anni, osservando il legame fra la dieta e 11 infermità croniche. "Abbiamo studiato la transizione da una prima malattia a malattie multiple in associazione con l'alimentazione", scrive. Lo studio ha isolato il ruolo della nutrizione da altri fattori di rischio, come fumo e mancanza di esercizio, che contribuiscono al rischio di disturbi croniche.

I cereali diversi da riso e frumento, come avena, mais, sorgo, segale, orzo, miglio e quinoa tendono a essere meno raffinati e contenere più fibre, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e cancro colorettale. E' comune che le persone soffrano di disturbi multipli allo stesso tempo, che possono o no essere collegati, ma è importante mantenere una buona dieta per evitare che una malattia abbia effetti su altre condizioni, raccomanda Shi. (ANSA)