

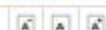
Mele, pere, fragole e cipolle aiutano a mantenere peso forma

Flavonoidi presenti in questi alimenti aiutano a non prendere kg

29 gennaio, 11:56



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



1 di 1



Mele, pere, fragole e cipolle aiutano a mantenere peso forma

Mele, pere, fragole e cipolle aiutano a mantenere il peso forma e non prendere chili di troppo, contribuendo a prevenire obesità e malattie collegate, come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. È la conclusione a cui è giunto un ampio studio osservazionale pubblicato sul British Medical Journal (Bmj) che ha preso in esame l'influenza di alimenti ricchi di flavonoidi sul peso.

Oltre 6.000 tipi di flavonoidi sono naturalmente presenti in frutta e verdura. Già precedenti studi avevano associato queste sostanze al dimagrimento, ma testandole solo un piccolo numero di partecipanti in sovrappeso o obesi. Per il nuovo studio, Monica Bertoia, ricercatrice associata alla Harvard T.H Chan School of Public Health, ha valutato invece un campione molto ampio di 124.086 uomini e donne tra 27 e 65 anni. Ogni 4 anni tra il 1986 e il 2011, i partecipanti sono hanno compilato un questionario dietetico, da cui i ricercatori hanno valutato il loro apporto di diversi tipi di flavonoidi. Mentre ogni due anni sono stati chiamati a riferire eventuali cambiamenti di stili di vita. Secondo i risultati, chi aveva aumentato anche di poco il consumo di antociani, come fragole e mirtili, polimeri flavonoidi, come le mele, e flavonoli, presenti in tè e cipolle, era stato meno soggetto ad un aumento di peso. I dati erano confermati anche al netto di cambiamenti nelle abitudini al fumo o all'attività fisica. "Le variazioni di peso non sono ampie - sottolinea Bertoia - ma sono evidenti e potrebbero contribuire a combattere l'epidemia di obesità in corso".