

   *Una mela al giorno... la
scienza conferma*

Tanti i vantaggi di consumare diversi tipi di frutta tutti i giorni e in particolare la mela. Anche la scienza conferma ora il popolare proverbio



La mela, protagonista di favole e proverbi, è anche la star della nostra salute. Il frutto, consumato quotidianamente, permette, infatti, di ridurre del 35% il rischio di morire precocemente. Lo afferma un autorevole studio della University of Western Australia, pubblicato sul Free Radical Biology and Medicine Journal. Dai risultati è emerso anche che una varietà di frutta, se consumata su base giornaliera, può portare diversi benefici allo stato complessivo di salute.

Un vero toccasana

Molto spesso si evita di mangiare frutta, perché a fine pasto ci si sente sazi e quindi non si consuma la quantità giornaliera consigliata. Altrettanto spesso, però, gli esperti di nutrizione sottolineano i numerosi vantaggi che si possono ottenere consumandola, suggerendo anche di mangiarla lontano dai pasti. A rafforzare questa convinzione arriva uno studio australiano che conferma e amplifica le virtù della frutta, in questo caso soprattutto della mela, considerata un vero **elisir di lunga vita**. I ricercatori della University of Western Australia hanno seguito per 15 anni un gruppo di pensionati tra i 70 e gli 85 anni. Ognuno degli oltre 1.450 partecipanti ha compilato un questionario sulle proprie abitudini alimentari che poi gli studiosi hanno usato per capire l'impatto delle mele sulla mortalità.

Merito di fibre e flavonoidi

Dai risultati della ricerca australiana è emerso che mangiare frutta di ogni tipo quotidianamente può portare benefici moderati per la salute, grazie alla presenza di alte concentrazioni di fibre e flavonoidi. Proprio questi ultimi sono composti vegetali che si trovano nella frutta e nella verdura. Ne contengono molti le mele, i frutti di bosco, le pere, le fragole e i ravanelli. In particolare, le mele sono le più ricche di flavonoidi. I risultati positivi sono ancora più evidenti nelle donne. Infatti, quelle che hanno mangiato più di 100 grammi di frutta ogni giorno, l'equivalente di una piccola mela, hanno aumentato la loro speranza di vita.

La vita si allunga

A porre l'accento sull'importanza di assumere i flavonoidi è stato Jonathan Hodgson, uno degli autori dello studio: "In passato abbiamo dimostrato che l'assunzione di flavonoidi dalla buccia della mela ha migliorato il rilassamento delle arterie. Ora abbiamo dimostrato che una maggiore assunzione di mele è associata a un minor rischio di mortalità per tutte le cause e mortalità per cancro" ha concluso Hodgson.

6 Giugno 2016