

## Contrordine, per vivere sani e più a lungo servono 7 porzioni di frutta e verdura e non 5

Lo studio del University College di Londra su un campione di 65.000 persone. Gli esperti consigliano di abbondare con i vegetali e di evitare la frutta sciroppati. Il rischio di morire risulta ridotto del 42%

di VALERIA PINI

Lo leggo dopo



Secondo uno studio inglese è necessario consumare 7 porzioni frutta e verdura al giorno per vivere più a lungo

DA TEMPO medici, nutrizionisti ed esperti spiegano che è necessario consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Una raccomandazione contenuta nelle linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità. Ora si scopre che sono 7 e non 5 le porzioni quotidiane consigliate per allungare la vita. Lo rivela uno studio inglese, appena pubblicato sul *Journal of Epidemiology & Community Health* (<http://jech.bmj.com/>). La ricerca, coordinata da Oyinola Oyeboode, della University College di Londra (<http://www.ucl.ac.uk/news/>), ha preso in esame un campione di oltre 65 mila adulti, tutti di almeno 35 anni di età. I pazienti sono stati seguiti nel tempo, per una media di sette anni. Dai dati emerge che consumare sette porzioni di frutta e verdura al giorno riduce del 42% il rischio di morire per qualunque causa, del 25% il rischio di morte per cancro, del 31% quello per infarto e ictus.

Abbondare quindi con piatti di spinaci, pomodori, carote o scegliere di consumare macedonie, regala benessere e allontana molte malattie. Gli esperti hanno diviso il campione sia per tipologia di consumo di frutta e verdura, sia per le quantità consumate. Hanno visto per esempio che la frutta sciroppata non riduce, anzi aumenta del 17% a porzione, il rischio di morte e che è meglio abbondare con la verdura più che con la frutta; in particolare hanno scoperto che 2-3 porzioni quotidiane di verdure sono legate a un rischio complessivo di morte ridotto del 19%, mentre per un'equivalente quantità di frutta il rischio si riduce solo del 10%. Più in generale ogni porzione di insalata e verdure conferisce una riduzione del rischio di 12-15%.

Ancora più utile scegliere le verdure, che risultano più protettive: 2-3 porzioni al giorno abbattano il pericolo di morte del 19% rispetto al 10% promosso da porzioni equivalenti di frutta. "Il messaggio è chiaro: più frutta e verdura si mangia, meno probabilità si ha di morire, questo a qualsiasi età - spiega Oyeboode, a capo della ricerca - I risultati dell'effetto dell'alimentazione sulla salute di un'alimentazione sano colpisce molto. Sarebbe importante introdurre gradualmente questo cibo nella propria dieta".

L'alimentazione corretta serve alla prevenzione, non solo contro il cancro, ma favorisce anche il funzionamento del cuore, del cervello e di tutti i nostri organi. Secondo gli studiosi dell'*University College* di Londra, è quindi tempo di rivedere al più presto le attuali linee guida sul consumo di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, portandola almeno a sette porzioni. Un consiglio che però in Italia è ancora lontano da essere una realtà. Secondo una recente indagine GfKEurisko, solo il 15% degli italiani riesce a seguire nella propria dieta giornaliera la 'regola del 5'. Fare il salto a '7' non sembra scontato.

TAG [ictus](http://www.repubblica.it/argomenti/ictus) (<http://www.repubblica.it/argomenti/ictus>), [infarto](http://www.repubblica.it/argomenti/infarto) (<http://www.repubblica.it/argomenti/infarto>), [Journal of Epidemiology & Community Health](http://www.repubblica.it/argomenti/Journal_of_Epidemiology_&_Community_Health) ([http://www.repubblica.it/argomenti/Journal\\_of\\_Epidemiology\\_&\\_Community\\_Health](http://www.repubblica.it/argomenti/Journal_of_Epidemiology_&_Community_Health)), [cinque porzioni di verdura al giorno](http://www.repubblica.it/argomenti/cinque_prozioni_di_verdura_al_giorno) ([http://www.repubblica.it/argomenti/cinque\\_prozioni\\_di\\_verdura\\_al\\_giorno](http://www.repubblica.it/argomenti/cinque_prozioni_di_verdura_al_giorno)), [7 porzioni di verdura](http://www.repubblica.it/argomenti/7_prozioni_di_verdura) ([http://www.repubblica.it/argomenti/7\\_prozioni\\_di\\_verdura](http://www.repubblica.it/argomenti/7_prozioni_di_verdura))

### APPROFONDIMENTI



Sla, Massimo Mauro: "E' una gioia dire ai miei amici la ricerca va avanti"

(01 aprile 2014)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

