

## Se mangi più fibre il cuore ringrazia

*Uno studio su 23 mila persone conferma l'importanza di consumare in abbondanza frutta e verdura, legumi e cereali integrali*

Nutrizione ★ 32

ALTRI 2 ARGOMENTI



Portare in tavola ogni giorno tanta frutta e verdura, arricchire la dieta di cereali integrali e legumi: in poche parole, mangiare molte fibre. Tutti sappiamo che fa bene e adesso una ricerca che ha la forza dei grandi numeri, perché è stata condotta su oltre 23 mila persone, ne dà una potente conferma. Lo studio, pubblicato di recente sull'*American Journal of Medicine*, dimostra che introdurre fibre in quantità riduce il rischio cardiovascolare: dovremmo però impegnarci molto di più per aumentarne il



92%  
SODDISFATTO  
Totale voti: 25



452



DA GUARDARE

Ascolta | Stampa | Email

OGGI IN cardiologia >

Cocaina, aumento il rischio di ictus nelle 24 ore successive al consumo

Fibrillazione atriale, i nuovi farmaci (più efficaci) sono ancora poco diffusi

Un test per individuare chi rischia il mal di montagna

consumo, che purtroppo è mediamente al di sotto delle quantità raccomandate. La conferma scientifica stavolta ha tutte le carte in regola per non essere ignorata: i dati derivano infatti dal National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) statunitense, per il quale gli autori dello studio hanno analizzato le abitudini e lo stato di salute di ben 23.168 americani, in modo da poter valutare l'eventuale correlazione fra l'introito di fibre con la dieta e l'insorgenza di disturbi cardiovascolari.

**LE ALTRE RICERCHE** - «Sono molte le ricerche che hanno dimostrato, già in passato, come le fibre siano in grado di ridurre i valori della pressione arteriosa, i livelli di colesterolo e il grado di infiammazione sistemica — spiega la responsabile della ricerca, Cheryl Clark, del Brigham and Women's Hospital dell'Università di Harvard, a Boston —. Con il nostro studio abbiamo voluto capire quante ne introducono davvero gli americani e se - e come - le quantità assunte con la dieta si riflettano sullo stato di salute delle persone, valutando peraltro anche l'eventuale influenza di altri fattori, quali sesso, età, etnia, condizione socioeconomica».

**LE DOSI** - I risultati della ricerca americana indicano innanzitutto che l'introito giornaliero è mediamente ben al di sotto delle raccomandazioni: in media si aggira, infatti, attorno ai 16 grammi al giorno, mentre l'Institute of Medicine statunitense consiglia 38 grammi di fibra al giorno per gli uomini e 25 grammi per le donne al di sotto dei 50 anni; per gli over 50, invece, le quantità di assunzione raccomandate passano a 30 grammi per gli uomini e a 19 grammi per le donne. In Italia la situazione non è molto differente. Anche la Società Italiana di Nutrizione Umana indica in circa 30 grammi al giorno la quota di fibre raccomandabile, affermando che si tratta di un obiettivo sensato e raggiungibile. Eppure, come sottolinea ancora la Società Italiana di Nutrizione Umana, la media dei consumi degli italiani si attesta attorno ai 20-25 grammi al giorno. Insomma, anche nel nostro Paese, si potrebbe fare meglio, seguendo con maggiore attenzione le indicazioni degli esperti. A maggior ragione dopo quest'ultima conferma, proveniente dallo studio americano, sul fatto che le fibre tengono alla larga i problemi che minacciano cuore e vasi sanguigni.

**OBESITA'** - «I partecipanti alla ricerca Usa che mangiano abitualmente una minor quantità di fibre sono risultati essere anche quelli in cui si è riscontrata più spesso la presenza di obesità, di sindrome metabolica, di infiammazione generalizzata. La prevalenza di questi problemi, invece, si riduce drasticamente all'aumentare dell'introito di fibre» osserva Cheryl Clark. Si tratta, a giudizio degli esperti, di dato inequivocabile e “schiacciante”, che indica una volta di più la necessità di aumentare la quota di frutta, verdura e cereali integrali nel piatto. Anche perché, aggiungono gli specialisti, le fibre, oltre a far bene al cuore, sono utilissime per diminuire il rischio di tumori gastrointestinali. Un altro “effetto collaterale” del mangiar sano tutt'altro che irrilevante.

06 febbraio 2014

© RIPRODUZIONE RISERVATA

