

Notizia Salute Rimedi naturali



## *Frutta e verdura in gravidanza riducono rischio parti prematuri*

**Frutta e verdura** aiutano le **donne in gravidanza** a ridurre il rischio di **parti prematuri**. A sostenerlo uno studio appena pubblicato dalla ricercatrice svedese Dr.ssa Linda Englund-Ögge sulla versione online del British Medical Journal, all'interno del quale è stato analizzato il ruolo che l'alimentazione può svolgere durante la gestazione.

Le **donne** che assumono all'interno della loro dieta un elevato numero di **frutta e verdura** riducono, grazie anche all'aiuto di cereali integrali e all'abitudine di bere molta acqua, i rischi di anticipare il momento del parto. Utile ad allontanare il pericolo di parto prematuro anche una **dieta** comprensiva di patate bollite, pesce e verdure cotte.

**Dieta sana ed equilibrata** un aiuto quindi anche per il rispetto della normale tempistica prevista per la **gravidanza**. È quanto emerge dai risultati dello studio, condotto su circa 66 mila donne analizzando i dati raccolti dal Norwegian Mother and Child Cohort Study tra il 2006 e il 2008.

L'utilità di incrementare l'assunzione di frutta e verdura, sottolineano però la Dr.ssa Englund-Ögge e colleghi, non corrisponde però necessariamente a una pari critica allo **stile alimentare** occidentale. Aumentare l'apporto dai vegetali risulterebbe molto più importante, in sintesi, di quanto lo sia rinunciare a cibi ritenuti poco salutari.

Un collegamento causale non sarebbe, concludono i ricercatori, del tutto certo sulla base semplicemente di questo studio. Tuttavia i dati ottenuti si rivelano importanti poiché:

”

*Le questioni legate all'importanza della dieta in rapporto al rischio di parto prematuro possono rassicurare i medici riguardo le attuali prescrizioni dietetiche consigliate, ma anche spingerli a prestare maggiore attenzione al momento di consigliare un certo tipo di alimentazione alle loro pazienti.*

---

di **Claudio Schirru**

5 marzo 2014