



Una mela al giorno fa vivere più a lungo e combatte il cancro

Nuove conferme per l'antico adagio: il frutto per antonomasia aiuta davvero a proteggere la salute

La scienza non fa che confermarlo: mangiare una **mela** al giorno toglie davvero il medico di turno. In particolare, un nuovo studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition* da un gruppo di ricercatori guidato da Jonathan Hodgson, della Scuola di Medicina e Farmacologia dell'University of Western Australia, certifica che alle donne basta anche mangiarne tutti i giorni una piccola per ridurre significativamente il **rischio di morire per qualsiasi causa** e, più nello specifico, per un **cancro**.

Hodgson e colleghi sono arrivati a questa conclusione monitorando per 15 anni lo stato di salute di oltre 1.400 donne di età compresa tra i 70 e gli 85 anni. All'inizio dello studio ogni partecipante ha compilato un questionario sulle sue abitudini alimentari grazie al quale i ricercatori hanno valutato il loro consumo di frutta e, più nello specifico, di mele. Ne è emerso che mangiarne **100 grammi al giorno** (peso corrispondente a una mela di piccole dimensioni) è una buona abitudine associata a un rischio di decesso per qualsiasi causa **inferiore del 35%** rispetto a quello corso dalle donne che non mangiano mele.

Articoli Correlati

[Cancro: ecco come fanno i tumori a resistere ai farmaci](#)

[Intestino, la diversità del microbioma dipende dall'alimentazione](#)

[A sconfiggere il cancro sono sette malati su dieci](#)

[Anziani più in salute se vivono con un cane](#)

[Salute femminile: le 10 priorità secondo il Ministero della Salute](#)

[Malaria, a rischio 3,2 miliardi di vite. I dati dell'Oms](#)

Leggi anche: [Mele, un tesoro di fibre, flavonoidi e antiossidanti.](#)

Secondo Hodgson il merito dei benefici di questo frutto andrebbe prima di tutto al suo contenuto in **flavonoidi**, molecole di origine vegetale che nel caso della mela si concentrano soprattutto (ma non esclusivamente) nella buccia. "Mangiare una mela al giorno dà un contributo significativo all'assunzione totale di flavonoidi", spiega Hodgson. Le mele migliorano però l'alimentazione anche in altro modo, fornendo ad esempio **vitamina C** dal potere antiossidante e **fibre** alleate della salute intestinale e di quella cardiovascolari. "In passato abbiamo dimostrato che l'assunzione di flavonoidi sotto forma di buccia della mela migliora il rilassamento delle arterie", spiega inoltre il ricercatore.

Lo studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition* ha dimostrato anche l'associazione tra l'abitudine di mangiare più frutta e banane a un minor rischio di decesso per cause cardiovascolari. Tutto, insomma, sembra ricondurre al consiglio degli esperti del settore: mangiare più vegetali per proteggere la salute dalle malattie croniche che ad oggi rappresentano la principale minaccia per chi vive in Occidente.