

# LA STAMPA SALUTE

TORINO - CUNEO - AOSTA - ASTI - NOVARA - VCO - VERCELLI - BIELLA - ALESSANDRIA - SAVONA - IMPERIA e SANREMO  
26/06/2014 - PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE

## Contro le malattie croniche, una scorpacciata di frutta e verdura

Gli alimenti vegetali sono la chiave per prevenire le malattie croniche come il diabete e l'asma. Un nuovo studio mostra come le persone che seguono una dieta ricca di frutta, verdura e cereali abbiano meno probabilità di sviluppare malattie croniche anche gravi

### LM&SDP

Per mettersi al riparo dal rischio di sviluppare una qualche malattia cronica, come diabete, ipertensione, anemia, ipercolesterolemia, artrite, epatite, malattia coronarica, ictus, asma, fratture e tumori basta **seguire una dieta equilibrata che favorisca l'apporto di frutta, verdura e cereali integrali**. Ecco quanto scoperto da un nuovo largo studio pubblicato sulla rivista *Clinical Nutrition*.



Un buon apporto di frutta, verdura e cereali integrali nella dieta, secondo uno studio, previene molte delle malattie croniche. Foto: ©photoxpress.com/Andrey Kiselev

La ricerca condotta a livello mondiale dall'Università di Adelaide (Australia), in collaborazione con università e organizzazioni sanitarie di Cina e Canada, ha esaminato il legame tra dieta e 11 malattie croniche. I risultati hanno mostrato che le persone che consumano una maggiore quantità di frutta e cereali integrali hanno in generale **meno probabilità di sviluppare una qualsiasi malattia cronica**. Nel caso questa fosse già presente, una dieta che preveda anche un elevato apporto di verdura aiuta a prevenire lo sviluppo di una seconda malattia cronica. Secondo quanto emerso dallo studio, per ottenere i benefici e la protezione dalle malattie croniche sono bastati in media 57 grammi di frutta al giorno – una quantità relativamente piccola per gli standard australiani, commentano gli autori.

Lo studio ha posto l'accento non tanto sulle evidenze che dimostrano come una dieta corretta sia fondamentale nella prevenzione delle malattie, ma piuttosto su come **una cattiva alimentazione sia collegata allo sviluppo di malattie croniche multiple**, un fattore conosciuto come "multimorbidity", o multimorbilità.

Per dimostrare questo, il dott. Zumin Shi dell'UA e colleghi hanno coinvolto oltre 1.000 soggetti, che sono stati seguiti per cinque anni.

«Abbiamo esaminato la transizione da una malattia a più patologie in associazione con la loro assunzione di cibo», ha spiegato il dott. Shi.

Nello studio sono anche stati presi in considerazione altri fattori di rischio che contribuiscono al rischio di malattie croniche, come il fumo o la mancanza di esercizio fisico. Per ottenere risultati più affidabili, questi fattori e le conseguenze sono stati isolati dal ruolo della nutrizione.

Un maggiore apporto di alimenti vegetali nella propria dieta è dunque salutare e **preventivo di molte malattie**. Largo dunque a frutta, verdura e cereali integrali come avena, mais, sorgo, segale, orzo, miglio, quinoa e non solo riso o frumento. Tutti questi, ricchi di fibre alimentari, hanno in particolare ridotto il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e cancro del colon-retto.