

30/09/2014

---

**LA STAMPA** SALUTE

---

## Una mela al giorno tiene lontano anche l'obesità

Secondo gli scienziati, i composti non digeribili contenuti nelle mele aiutano a prevenire i disturbi associati al sovrappeso e l'obesità. In definitiva, la mela non solo toglie il medico di turno, ma anche la ciccia



La mela, indiscussa protagonista delle tavole autunnali, possiede molte proprietà salutari note, tanto da **essersi guadagnata un proverbio tutto per sé**. Oggi, un nuovo studio, suggerisce che non solo mangiare una mela al giorno può tenere lontano il medico, ma anche il sovrappeso e l'obesità – con i suoi numerosi e seri disturbi associati.

Ad aver condotto questo nuovo studio, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Food Chemistry*, sono stati i ricercatori della Washington State University. Qui, la prof.ssa Giuliana Noratto – autore principale dello studio – e colleghi hanno per la prima volta valutato i composti presenti nella mele coltivate, in questo caso particolare, nel nord-ovest del Pacifico.

«Sappiamo che, in generale, le mele sono una buona fonte di questi composti non digeribili, ma ci sono differenze tra le varietà – ha spiegato la dott.ssa Noratto – I risultati di questo studio **aiuteranno i consumatori a distinguere tra le varietà di mele** che possono aiutare nella lotta contro l'obesità».

Tra le varietà di mele oggetto dello studio, che i ricercatori hanno valutato vi erano Granny Smith, Braeburn, Fuji, Gala, Golden Delicious, Red Delicious e McIntosh.

Tra le diverse varietà, **quella che è risultata più efficace nel contrastare l'obesità**, grazie alla più elevata presenza di composti non digeribili, è stata la Granny Smith – di colore tipico verde. Questi composti, hanno un'azione benefica sulla crescita di batteri buoni nel colon: il motivo principale, come detto, sono i composti non digeribili, tra cui fibre e polifenoli, e infine un basso contenuto di carboidrati disponibili. Nonostante il processo di masticazione, il passaggio negli acidi dello stomaco e gli enzimi digestivi, **questi composti rimangono intatti quando raggiungono il colon**. Una volta lì, fermentano grazie ai batteri nel colon – tutto questo favorisce la crescita di batteri nell'intestino.

«I composti non digeribili delle mele Granny Smith – sottolinea Noratto – hanno in realtà cambiato le proporzioni di batteri fecali provenienti da topi obesi facendoli divenire simili a quelli dei topi magri».

La scoperta, secondo gli scienziati, potrebbe aiutare a **prevenire alcuni dei disturbi associati con l'obesità come l'infiammazione cronica** che, tra gli altri, può portare al diabete. Questo deleterio processo avviene perché il saldo delle comunità batteriche nel colon delle persone obese è disturbato, fa notare la ricercatrice. Tutto ciò, infine, si traduce in sottoprodotti microbici che portano all'infiammazione e a disturbi metabolici associati con l'obesità.

Ristabilire un sano equilibrio dei batteri nel colon stabilizza i processi metabolici che influenzano l'infiammazione e la sensazione di pienezza, o sazietà.

«Ciò che determina l'equilibrio di batteri nel nostro colon è il cibo che consumiamo», conclude Noratto.

Se dunque vogliamo non solo restare in salute, ma anche tenere sotto controllo il nostro peso, **non andiamo a cercare astruse diete**, ma portiamo semplicemente in tavola una deliziosa mela.