

ALIMENTAZIONE

18/12/2013 - LA "BUONA" FRUTTA DÀ I SUOI FRUTTI

Una mela al giorno toglie, davvero, il medico di turno

Dopo 150 anni di fama proverbiale, la mela si attesta davvero come una sorta di panacea capace di prevenire o ritardare le malattie come per esempio quelle vascolari, ictus e decessi correlati

LM&SDP

Il vecchio adagio che vuole la mela quale **frutto della salute per eccellenza** trova ulteriori conferme grazie a un nuovo studio che suggerisce come una mela al giorno può salvare migliaia di vite ogni anno.

Sono stati i ricercatori dell'Università di Oxford ad aver constatato come il consumo giornaliero di mele può **prevenire o ritardare circa 8.500 decessi** all'anno a causa di eventi cardiovascolari come infarto e ictus. E, a beneficiarne sarebbero soprattutto gli adulti di età compresa tra i 50 anni e oltre: ossia la fascia di età più a rischio.



Un nuovo studio britannico conferma il vecchio proverbio che recita come una mela al giorno possa tenere lontano il medico. Foto: ©photoxpress.com/dinostock

Lo studio, pubblicato sul *British Medical Journal* (BMJ) si è avvalso di modelli matematici per verificare come l'assunzione di una mela al giorno, abbinata all'assunzione di statine, possa davvero **tenere a bada i problemi cardiovascolari**. Per far ciò, gli scienziati hanno analizzato gli effetti dell'assunzione di una statina al giorno e di una

mela al giorno sulle cause più comuni di mortalità vascolare. I ricercatori hanno ipotizzato un tasso di conformità del 70% e che l'apporto calorico complessivo fosse rimasto costante.

I risultati dello studio hanno così suggerito che l'assunzione sia di statine per coloro che sono a rischio, e sotto cura, e l'assunzione di una mela al giorno possono **ridurre in modo significativo il rischio di morte** correlato agli eventi cardiovascolari.

«Questo studio dimostra che i piccoli cambiamenti nella dieta e un maggiore uso di statine nella popolazione possono ridurre significativamente la mortalità vascolare nel Regno Unito – scrivono gli autori dello studio – Questa ricerca aggiunge peso alle richieste di un maggiore utilizzo di farmaci per la **prevenzione primaria della malattia cardiovascolare**, così come per perseverare con politiche volte a migliorare la qualità nutrizionale delle diete nel Regno Unito».

Regno Unito o meno, la mela è un toccasana in tutto il mondo, e a maggior ragione in Italia dove le mele sono di qualità.