

ALIMENTAZIONE

01/04/2014 - MAGIARE VEGETALI DA GIOVANI FA BENE QUANDO SI È PIÙ AVANTI CON GLI ANNI

Frutta e verdura garantiscono arterie sane

Le donne che hanno mangiato buone quantità di frutta e verdura in età giovanile hanno meno probabilità di accumulare placca nelle arterie in età avanzata. Le verdure fanno bene sempre, ma soprattutto a lungo termine

LM&SDP

Frutta e verdura sono sempre in pole position per quanto riguarda il mantenimento della salute.

Tante parole sono già state spese sull'importante ruolo che i vegetali assumono nel miglioramento della longevità, nel minor rischio di cancro, nella riduzione del colesterolo, del peso e della pressione sanguigna. E' evidente che a fare la differenza sia il

prezioso mix di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti. E ora, un'ulteriore conferma ci arriva da una ricerca presentata alla *LXIII Sessione Scientifica annuale dell'American College of Cardiology*.



Frutta e verdura possono garantire una buona salute delle arterie, soprattutto a lungo termine. Foto ©Photoxpress.com/Dinostock

Lo studio è stato improntato in particolare modo sull'universo femminile e ha potuto dimostrare come

una dieta ricca di frutta e verdura in giovane età possa ridurre considerevolmente il rischio di accumulo di placca nelle arterie nei vent'anni successivi, rispetto alle persone che consumano piccole quantità di tali alimenti.

Tutto ciò, secondo i ricercatori, potrebbe dare ancora più risalto all'importanza di seguire diete sane ad alto contenuto di vegetali. Ma non solo: se un adulto di mezza età consuma abitualmente elevate percentuali di frutta e verdura ha anche molta meno probabilità di sviluppare un attacco di cuore o ictus. Meno chiaro, invece, il rapporto

esistente tra una dieta di questo genere e lo sviluppo di particolari malattie cardiache.

Per arrivare a tali conclusioni, il team di ricerca di Minneapolis ha calcolato l'associazione tra l'assunzione di frutta e verdura nei giovani adulti e l'eventuale **presenza di calcificazione a livello delle arterie**, altrimenti detta CAC. Per valutare correttamente i punteggi CAC, è stata adoperata una TAC che fosse in grado di esaminare la quantità di placca presente nelle arterie coronarie.

«E' una domanda importante questa – spiega il dottor Michael D. Miedema, cardiologo presso il Minneapolis Heart Institute e autore principale dello studio – perché i comportamenti dello stile di vita, come per esempio una dieta sana per il cuore, sono il fondamento della prevenzione cardiovascolare e abbiamo bisogno di sapere quali componenti della dieta sono più importanti».

Dai risultati è emerso che soprattutto le donne che hanno consumato una quantità di frutta e verdura che variava da otto a nove porzioni al giorno, fin dai vent'anni di età, **avevano il 40% in meno di probabilità di avere placca calcificata nelle arterie quando raggiungevano i quarant'anni**. La percentuale è stata calcolata rispetto a chi consumava solo 3-4 porzioni al giorno durante lo stesso periodo di tempo.

E' da precisare che la condizione positiva rimaneva inalterata anche in seguito a stili di vita particolari, a conferma del fatto che la differenza la facevano la frutta e la verdura che erano state consumate nei vent'anni precedenti.

La ricerca, in parte, riprende la teoria del vegetarianismo per il mantenimento ottimale della salute. E se proprio non si è vegetariani, probabilmente l'ideale è **aumentare il consumo di vegetali, cereali e legumi riducendo quello di prodotti animali**. Ne gioveranno non solo le arterie, ma anche lo stato generale di salute.