



Più frutta e verdura per tenere lontano l'ictus

Le ricerche condotte fino ad oggi parlano chiaro: aumentarne il consumo è un'efficace strategia preventiva

Frutta e verdura sono preziose alleate nella lotta contro l'ictus. A confermare la loro efficacia nella prevenzione di questo pericoloso evento vascolare è uno studio pubblicato dai ricercatori della Qingdao University (Cina) sulla rivista *Stroke*. Combinando i risultati di 20 diversi studi pubblicati negli ultimi 19 anni gli autori di questo nuovo studio hanno calcolato che ogni 200 grammi di frutta consumati al giorno il rischio di ictus diminuisce del 32%. L'effetto protettivo rilevato nel caso della verdura è inferiore, ma comunque significativo: ogni 200 grammi di prodotti dell'orto introdotti nell'alimentazione quotidiana il rischio di ictus diminuisce dell'11%.

Yan Qu, responsabile dello studio, ha commentato queste percentuali ricordando che un'alimentazione ricca di frutta e verdura è altamente raccomandata perché consente di soddisfare le esigenze dell'organismo in termini di **micronutrienti** (vitamine e minerali), **macronutrienti** (carboidrati, proteine e grassi) e **fibre** senza influenzare in modo significativo l'apporto totale di calorie introdotte con il cibo. Per quanto riguarda più nello specifico l'ictus, i benefici di una dieta ricca di questi alimenti si basano sulla loro capacità di tenere sotto controllo la pressione sanguigna e di migliorare la funzionalità dei piccoli vasi sanguigni, ma non solo. Infatti frutta e verdura esercitano effetti positivi anche in termini di indice di massa

corporea, circonferenza alla vita, colesterolo, infiammazione e stress ossidativo, tutti fattori che possono influenzare il rischio di ictus.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità aumentare il consumo di frutta e verdura fino a raggiungere i **600 grammi al giorno** potrebbe aiutare a ridurre del 19% l'impatto globale dell'ictus.

Articoli Correlati

Meditazione, ecco cosa succede nel cervello

Gli italiani amano la colazione in famiglia

Alimentazione, un'app dice cosa mangiare contro l'acne

Troppo sport nuoce al cuore: due studi pubblicati su Heart

Sclerosi multipla, una proteina aumenta i rischi per le donne?

Nonne "smart": occuparsi dei nipoti allontana il declino cognitivo