



Per combattere il colesterolo un pieno di fragole

Riducono sia quello totale che quello cattivo, agendo allo stesso tempo sui livelli di trigliceridi

Anche le **fragole** possono aiutare a mantenere in salute cuore e arterie. In uno studio pubblicato sul *Journal of Nutritional Biochemistry* [un gruppo di ricercatori italiani e spagnoli](#) coordinato da Maurizio Battino, ricercatore dell'Università Politecnica delle Marche, ha infatti dimostrato che il consumo regolare di quantità abbondanti di fragole riduce significativamente sia il livello di **colesterolo "cattivo"** che quelli di **trigliceridi**, migliorando allo stesso tempo alcuni parametri associati a una diminuzione del **rischio cardiovascolare**.

Battino e collaboratori hanno coinvolto nei loro studi 23 volontari in buono stato di salute, cui è stato chiesto di mangiare tutti i giorni, per un mese, 500 grammi di fragole. Attraverso analisi di campioni di sangue prelevati prima e dopo la dieta a base di questi frutti i bosco è stato scoperto che mangiare fragole tutti i giorni riduce i livelli ematici di colesterolo totale, di colesterolo "cattivo" e di trigliceridi rispettivamente dell'8,78%, del 13,72% e del 20,8%. Non solo, anche se i livelli di colesterolo "buono" rimangono inalterati, il consumo di fragole ha migliorato altri parametri positivi per la salute cardiovascolare, come il profilo lipidico generale, la presenza di

antiossidanti come la vitamina C e la funzionalità delle piastrine. Sembra, però, che per poter sfruttare questi benefici il consumo di fragole debba essere continuativo. Infatti tutti i valori modulati dall'assunzione di questi frutti ritornano ai loro valori iniziali già 15 giorni dopo aver smesso di mangiare fragole tutti i giorni.

Articoli Correlati

Cioccolato, il fondente più buono con il cuore grazie ai batteri intestinali

Rabbia e ira aumentano il rischio di infarti e ictus

Misurare la pressione, meglio farlo su entrambe le braccia

Il cuore stampato in 3D salva un bimbo di 14 mesi

Cuore: così il tessuto cicatriziale torna a battere

Aritmie, in 3D la «mappa del cuore» Riduce le radiazioni

Questi risultati confermano gli effetti benefici del consumo di fragole, già associato da altre ricerche alla protezione dall'azione dei raggi Uv, dall'infarto [👉](#) e dall'effetto dannoso dell'alcol sulla mucosa gastrica, a un miglioramento della salute dei globuli rossi e a maggiori capacità antiossidanti del sangue, ma Battino ha sottolineato che "è la prima volta che viene pubblicato uno studio che supporta il ruolo protettivo delle fragole nel modulare noti marcatori e fattori di rischio cardiovascolare". I dati raccolti non hanno permesso di identificare le molecole responsabili di questo effetto benefico, ma secondo il ricercatore "tutti gli indizi e gli studi epidemiologici puntano verso le **antocianine**, i pigmenti vegetali che forniscono loro il colore rosso".

Foto: © eZeePics Studio - Fotolia.com

di s.s. (10/03/2014)