



Mele, un tesoro di fibre, flavonoidi e antiossidanti

Non è solo buona: la mela fa anche bene alla salute. Questo frutto, uno dei più coltivati e consumati al mondo, è infatti ricco di antiossidanti, flavonoidi e fibre alimentari, sostanze che aiutano a prevenire il rischio di cancro, ipertensione, diabete e cardiopatie. Inoltre, grazie al ridotto contenuto di sodio e grassi, la mela può essere consumata anche all'interno dei regimi alimentari ipocalorici. Ecco i principali effetti benefici di questo frutto.

Articoli Correlati

Senso dell'orientamento: quello degli uomini è più sviluppato

Cavo orale: ecco perché la lingua diventa bianca

Mefformina, il farmaco per vivere più a lungo

Menopausa, il Dna ne stabilisce l'inizio

Statine abbassano rischio ictus del 30%

Domire su un fianco previene rischio di Alzheimer e Parkinson

Sistema nervoso - La mela contiene la "quercetina", un antiossidante naturale che, secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Università del Quebec (Canada), riduce la morte cellulare causata dall'ossidazione dall'infiammazione dei neuroni.

Demenza - Questo frutto protegge le cellule nervose dalla neurotossicità indotta dallo stress ossidativo, riducendo il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer.. ad affermarlo, in una ricerca pubblicata sul Journal of Food Science, sono gli studiosi della Cornell University di Ithaca (Usa).

Diabete - Insieme ad altra frutta, le mele riducono il pericolo di sviluppare il diabete di tipo 2. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista

Bmj, secondo cui gli individui che mangiavano tre porzioni a settimana di mele, uva, uvetta, mirtillo o pere avevano probabilità inferiori del 7% di essere colpiti dalla malattia, rispetto a chi consumava questi frutti solo saltuariamente.

Colesterolo - Gli studiosi della Florida State University di Tallahassee (Usa) hanno scoperto che consumare questo frutto ogni giorno per un periodo di sei mesi, aveva ridotto del 23% i livelli di colesterolo cattivo (Ldl) in un gruppo di donne anziane. Inoltre, aveva aumentato del 4% la quantità di colesterolo buono (Hdl).

Ictus - Uno studio dei ricercatori del National Public Health Institute di Helsinki (Finlandia) ha dimostrato che l'assunzione di mele diminuisce il rischio di essere colpiti da ictus trombotico. **Cancro al seno** - Secondo uno studio condotto dai ricercatori della Cornell University di Ithaca (Usa), mangiare una mela al giorno abbassa del 17% il rischio di sviluppare il tumore alla mammella.

Foto: © Africa Studio - Fotolia

di Nadia Comerci s.p. (21/09/2015)

NASCE IL MONITORAGGIO FLASH DEL GLUCOSIO.

PER OTTENERE I VALORI DELLA GLUCOSIA NON È PIÙ RICHIESTO L'USO DI LANCETTE MA LA SEMPLICE SCANSIONE DI UN SENSORE APPLICATO SUL BRACCIO.

SCOPRI DI PIÙ 

riferimenti utili

 Asi e Ospedali  Farmacie

TROVA UN MEDICO O UNA CURA

CERCA UN MEDICO
 specializzazione provincia **VAI**

CERCA UNA CURA
 mai di testa... **VAI**

powered by abcsalute.it

i più letti [Oggi](#) [Settimana](#) [Mese](#)

- Asma e Bpco per sette milioni di italiani
- Antibiotici, sciroppo d'acero ne rafforza l'efficacia
- Senso dell'orientamento: quello degli uomini è più sviluppato
- Artrosi, scrocchiare le dita non ne aumenta il rischio
- Cavo orale: ecco perché la lingua diventa bianca

NASCE IL MONITORAGGIO FLASH DEL GLUCOSIO.