

Mele e pomodori riparano i polmoni degli ex-fumatori

Rallentano il declino della funzione respiratoria anche per chi non fuma



Redazione ANSA ROMA 21 dicembre 2017 12:23

Scrivi alla redazione Stampa



© ANSA

CLICCA PER INGRANDIRE

Una dieta ricca di mele e pomodori può aiutare gli ex fumatori a riparare i propri polmoni provati dal vizio e aiutare tutti a rallentare il naturale declino dei polmoni dovuto all'età. Lo rivela una ricerca condotta presso la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *European Respiratory Journal* e condotto nell'ambito del progetto di ricerca Ageing Lungs in European Cohorts (ALEC) Study, finanziato dalla Commissione Europea e coordinato dall'Imperial College di Londra.

Gli esperti hanno coinvolto oltre 650 persone, ex fumatori e non fumatori. Hanno valutato il loro consumo di frutta e verdura e hanno misurato la loro funzione polmonare con esami specifici.

È emerso che il consumo di pomodori e frutta fresca, mele in particolare, ha un effetto notevole sul rallentare il declino della funzione polmonare in particolare degli ex fumatori; segno che qualche molecola contenuta in questi cibi è attiva nel riparare i danni polmonari indotti dal fumo. L'effetto protettivo sui polmoni si vede con consumi di almeno due pomodori al giorno e di almeno tre porzioni di frutta (mela in particolare) al dì.

"Questo studio mostra che la dieta potrebbe aiutare a riparare i polmoni danneggiati dal fumo e a rallentare il naturale processo di invecchiamento dei polmoni di tutti" - sostiene l'autrice dello studio Vanessa Garcia-Larsen. "La funzione polmonare comincia a declinare naturalmente intorno ai 30 anni, a velocità variabile a seconda della salute generale dell'individuo - conclude -; la dieta potrebbe divenire un modo per combattere il crescente aumento di una malattia cronica polmonare molto grave, il disturbo polmonare cronico-ostruttivo", che sta divenendo una minaccia per la salute globale.