

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FRUTTA E VERDURE BIANCHE ANTI-ICTUS

Il colore della polpa di frutta e verdura riflette la presenza di composti pigmentati bioattivi, come i carotenoidi, i flavonoidi, le antocianine. Per esempio, si può suddividere la frutta e la verdura in gruppi colorati: quella bianca (come mele, pere, banane e cavolfiori), verde (verdure a foglia, cavoli e lattughe), arancione/giallo (gli agrumi) e rosso/viola (quali pomodori, uva, melanzane). Quale effetto hanno i diversi gruppi sulla possibilità di avere un ictus? È quanto ha cercato di scoprire questa nuova ricerca, mettendo in relazione il colore della frutta e verdura consumata e l'incidenza dell'ictus a dieci anni.

Sono stati inclusi nello studio prospettico 20.069 uomini e donne, tra i 20 e i 65 anni, senza malattie cardiovascolari. I partecipanti hanno completato un questionario sulla frequenza di consumo di 178 alimenti.

Nel corso dei 10 anni sono stati registrati 233 eventi ischemici. La media del consumo dei gruppi verde, arancione/giallo, rosso/viola e bianco era rispettivamente di 62, 87, 57 e 118 g/die. Non è stato individuato un rapporto tra ictus e consumo di frutta e verdure verdi, arancioni e rosse. Apporti maggiori di frutta e verdure bianche sono stati associati inversamente all'ictus. Coloro che appartenevano al quartile di consumo più elevato (>171 g/die) avevano una riduzione media del 52% del rischio di ictus rispetto a quelli appartenenti al quartile di consumo meno elevato (≤ 78 g/die; hazard ratio=0,48, 95% IC 0.29-0.77). Ogni aumento di 25g/die di consumo di frutta e verdura bianche era associato a una diminuzione del rischio di ictus del 9% (hazard ratio= 0,91, 95% IC 0.85-0.97). Mele e pere erano i prodotti più consumati nel gruppo "bianco".

Sembra quindi che un alto consumo di frutta e verdure bianche possa favorire la prevenzione dell'ictus.

Fonte:

Colors of fruit and vegetables and 10-year incidence of stroke. Oude Griep LM, Verschuren WM, Kromhout D, Ocké MC, Geleijnse JM. Stroke. 2011 Nov;42(11):3190-5. Epub 2011 Sep 15.