

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

I BENEFICI DI DIECI PORZIONI GIORNALIERE DI FRUTTA E VERDURA

Consumare una grande quantità di frutta e verdura porta benefici alla salute. Le linee guida consigliano in genere di consumare cinque porzioni ogni giorno. Tuttavia, uno studio indica che i benefici in termine di riduzione della mortalità aumentano fino al consumo di 800 grammi giornalieri, pari a circa dieci porzioni.

Lo studio è un'analisi di articoli già pubblicati. Sono state prese in considerazione 95 ricerche con dati relativi al consumo di frutta e verdura e alla mortalità per malattie cardiovascolari, cancro e mortalità per tutte le cause.

Per ogni 200 grammi di frutta e verdura consumata giornalmente è possibile osservare una diminuzione del rischio di mortalità dell'8% per le patologie coronariche, del 16% per l'ictus, dell'8% per le malattie cardiovascolari, del 3% per il cancro e del 10 % per la mortalità in generale. La riduzione del rischio è osservata fino a un consumo di 800 g/die; per il cancro fino a 600 /die. Lo studio considera anche anche il legame tra il consumo di alcuni alimenti e i benefici per la salute. Per esempio, per le malattie cardiovascolari e per la mortalità per tutte le cause sono importanti i consumi di mele, pere, agrumi, verdure a foglia verde, crocifere e insalate.

“Il consumo della frutta deve essere distinto da quello della verdura, a causa delle caratteristiche nutrizionali differenti. Come un'indicazione generale, non si dovrebbe superare i 400g di frutta giornaliera per non sbilanciare la dieta con gli zuccheri semplici, che aumentano il rischio di iperglicemia e ipertrigliceridemia”, spiega Michela Barichella, responsabile dell'unità Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini - Cto di Milano.

Fonte: Dagfinn Aune, Edward Giovannucci, Paolo Boffetta, Lars T. Fadnes, NaNa Keum, Teresa Norat, Darren C. Greenwood, Elio Riboli, Lars J. Vatten, Serena Tonstad; Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Int J Epidemiol 2017 dyw319. doi: 10.1093/ije/dyw319