

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA FIBRA POTREBBE ABBASSARE IL RISCHIO DI ICTUS

L'apporto di fibra alimentare, in particolare quella che deriva dal consumo di frutta e verdura, è inversamente associata al rischio di ictus. È quanto suggerisce uno studio svedese.

La ricerca prende spunto dalla contraddittorietà dei risultati ottenuti dagli studi su fibra alimentare e rischio di ictus. Lo studio svedese ha valutato l'associazione tra l'apporto di fibre totali e le diverse fonti di fibre e l'incidenza di ictus tra persone adulte in buona salute.

L'analisi si è basata su 69.677 partecipanti, di età compresa tra i 45 e gli 83 anni, della Swedish Mammography Cohort e della Cohort of Swedish Men, privi di cancro, malattie cardiovascolari e diabete all'inizio dello studio (1 gennaio 1998). L'alimentazione è stata valutata con un questionario sulla frequenza degli alimenti. I casi di ictus sono stati accertati attraverso il collegamento con lo Swedish Inpatient Register e lo Swedish Cause of Death Register.

Durante i 10,3 anni di follow-up, sono stati registrati 3.680 casi di ictus, tra cui 2.722 infarti cerebrali, 363 emorragie intracerebrali, 160 casi di emorragia subaracnoidea, e 435 ictus non specificati.

Un elevato consumo di fibra totale e di fibra da frutta e verdura, ma non da cereali, è stato inversamente associato al rischio di ictus. Dopo l'aggiustamento per altri fattori di rischio per l'ictus, i RR di ictus totale tra il quintile più alto e il più basso erano 0,90 per la fibra totale, 0,85 per fibra della frutta, 0,90 per la fibre da verdura, e 0,94 per la fibra da cereali.

Lo studio, rinforza le indicazioni delle linee guida per una sana e corretta alimentazione che consigliano 30-35 g di fibra al giorno, da introdurre con le 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura.

Fonte:

"Dietary Fiber Intake Is Inversely Associated with Stroke Incidence in Healthy Swedish Adults." Larsson, Susanna C., and Alicja Wolk. The Journal of Nutrition 144.12 (2014): 1952-1955.