

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA FRUTTA E LA VERDURA NELLA PREVENZIONE DELLA PATOLOGIA CEREBRO- VASCOLARE

È noto l'effetto protettivo della frutta e della verdura verso numerose patologie croniche. Autori giapponesi hanno valutato l'effetto della frutta e della verdura sulla frequenza di patologia cerebrovascolare seguendo per più di 18 anni un gruppo di soggetti di entrambi i sessi. L'assunzione quotidiana di verdura provoca una riduzione del 26% nel rischio di ictus, rispetto alla assunzione una sola volta alla settimana. Assumere frutta tutti i giorni ha comportato una riduzione del rischio di patologia cerebro-vascolare acuta del 35 e del 25%, rispettivamente nell'uomo e nella donna.

Fonte:

Sauvaget C, et al. Vegetable and fruit intake and stroke mortality in the Hiroshima/Nagasaki Life Span Study. Stroke 2003 Oct; 34: 2355-2360