

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'IMPORTANZA DI FRUTTA E VERDURA PER UNA VITA LUNGA

L'associazione tra il consumo di frutta e verdura (FV) e la mortalità generale è stata studiata raramente in grandi studi di coorte. I risultati dei pochi studi disponibili sono incoerenti.

L'obiettivo di questo studio svedese, pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, è stato quello di esaminare la relazione dose-risposta tra il consumo di FV e la mortalità in un'ampia coorte di uomini e donne.

Il consumo di FV è stato valutato attraverso un questionario in un gruppo di 71.706 partecipanti (38.221 uomini e 33.485 donne) di età compresa tra i 45 e gli 83 anni di età. È stata effettuata un'analisi dose-risposta per valutare le differenze in sopravvivenza per il decimo percentile (PD).

Durante i 13 anni di follow-up si sono verificati nella coorte 11.439 decessi (6.803 uomini e 4.636 donne). Rispetto a chi consumava 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, un consumo inferiore è stato progressivamente associato a una minore sopravvivenza e a tassi di mortalità più elevati. Coloro che non consumavano mai FV vivevano 3 anni di meno (PD: -37 mesi) e avevano un tasso di mortalità del 53% più alto (HR: 1,53) rispetto a coloro che consumano 5 porzioni FV/die. Inoltre, coloro che non avevano mai consumato frutta vivevano 19 mesi in meno (PD: -19 mesi), rispetto ai soggetti che mangiavano una porzione di frutta al giorno. I partecipanti che hanno consumato almeno 3 porzioni di verdure al giorno vivevano 32 mesi più a lungo rispetto ai soggetti che non consumavano mai verdure (PD: 32 mesi).

In conclusione, il consumo di meno di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno è risultato associato con la sopravvivenza progressivamente più breve e tassi di mortalità più elevati.

Fonte:

Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: a dose-response analysis. Bellavia A, Larsson SC, Bottai M, Wolk A, Orsini N. Am J Clin Nutr. 2013 Aug;98(2):454-9. doi: 10.3945/ajcn.112.056119. Epub 2013 Jun 26.