

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

NOCI E POP-CORN NON NUOCCIONO ALLA DIVERTICOLITE

Uno studio recente dimostra che noci e pop-corn, fino ad oggi sconsigliati a chi soffriva di diverticolite in quanto accusati di causare complicazioni, non solo non fanno male, ma potrebbero addirittura apportare qualche beneficio a chi soffre di questa patologia.

E' questa la conclusione di un ampio studio prospettico, pubblicato sul Journal of the American Medical Association da Lisa Strate e i suoi colleghi dell'Università di Washington, che smentisce la convinzione, diffusa anche tra i medici, secondo cui questi alimenti danneggerebbero la mucosa intestinale e tenderebbero ad accumularsi nei diverticoli.

L'esame delle abitudini alimentari degli oltre 47.000 uomini americani partecipanti all'Health Professionals Follow-Up Study ha infatti permesso loro di scoprire che i più frequenti consumatori, coloro che assumono noci e pop-corn almeno due volte alla settimana, beneficiano di una riduzione del rischio di diverticolite compreso tra il 20 e il 28%.

Lo studio ha altresì valutato gli effetti del consumo di mais, che non è apparso in alcun modo associabile al rischio di diverticolite, ed ha inoltre evidenziato come nessuno dei tre alimenti citati sembri indurre emorragie dei diverticoli.

Fonte:

Strate LL et al. Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease. JAMA 2008 Aug 27; 300:907.

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007*