

COMUNICATI STAMPA

L'IMPORTANZA DEI FLAVONOIDI NELLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

(Milano, 13 marzo 2012) - Una dieta ricca di “flavonoidi” (composti chimici naturali, diffusi nelle piante) può favorire la prevenzione cardiovascolare, confermato da una recente ricerca dell' American Journal of Clinical Nutrition. Ma un'indagine dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano rivela che gli italiani seguono diete povere di flavonoidi.

Anche se le ricerche scientifiche non confermano del tutto l'efficacia preventiva dei flavonoidi (molti esperimenti già effettuati su animali devono ancora essere replicati sull'uomo), gli esperti sembrano ormai concordi nell'avvalorare la tesi delle proprietà benefiche dei flavonoidi. Poiché le malattie cardiovascolari rappresentano una delle principali cause di mortalità nei Paesi occidentali, la ricerca scientifica sta moltiplicando gli studi sui fattori che possano prevenire queste patologie. Tra i fattori nutrizionali, sembra che le molecole antiossidanti contenute nei vegetali (frutta e verdura) possano svolgere un ruolo di prevenzione cardiovascolare. In particolare, tale effetto potrebbe essere in parte dovuto alla presenza dei flavonoidi, che sono stati identificati come molecole con un'importante attività antinfiammatoria e antiossidante.

I risultati di uno studio pubblicato sull'autorevole “American Journal of Clinical Nutrition” nel gennaio 2012 indicano che ad un alto apporto di flavonoidi nella dieta corrisponde un minore rischio di gravi malattie cardiovascolari. Ma gli italiani assumono regolarmente cibi che contengono flavonoidi e in che quantità?

Gli specialisti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano hanno condotto un'indagine su 7645 individui (4681 femmine e 2964 maschi) di età superiore ai 18 anni, per valutare il consumo medio pro-capite di flavonoidi. Gli alimenti mediamente più ricchi di flavonoidi sono il tè, il vino rosso e la frutta (in particolar modo gli agrumi), ma i flavonoidi si trovano, ad esempio, anche nella verdura, nell'olio (soprattutto d'oliva) e nel cioccolato.

- Per quanto riguarda il tè, è stato osservato che viene consumato dal 30% circa della popolazione, con una prevalenza nel sesso femminile (32% verso il 25,5%).
- Sicuramente maggiore è il consumo di caffè (80% della popolazione, senza differenza tra i sessi). A questo proposito, ricordiamo che il contenuto di flavonoidi nel caffè è inferiore rispetto a quello del tè.
- Il vino rosso è consumato dal 55% della popolazione, con prevalenza nel sesso maschile (65% vs il 48%).
- Per quanto riguarda la frutta e in particolar modo gli agrumi, sono consumati dal 60% della popolazione. Tuttavia, le porzioni di frutta consumate sembrano essere inferiori rispetto a quelle consigliate dalle linee guida per una sana e corretta alimentazione; infatti, si è stimato che il consumo medio di frutta pro capite è di circa 250 g, mentre l'apporto consigliato è di 400 g (circa 3 frutti).
- Dati ancora più critici riguardano l'apporto di verdura: si stima infatti che il consumo medio pro capite sia di 175 g al giorno, lievemente superiore nelle donne. Secondo le linee guida per una sana e corretta alimentazione andrebbe consumata una porzione di verdura da almeno 200 g ad ogni pasto.

“Ancora una volta ci troviamo a ribadire l'importanza dei capisaldi della dieta mediterranea - ha commentato la dottoressa Michela Barichella, Presidente di Brain and Malnutrition Association e responsabile della Struttura Semplice di dietetica e Nutrizione Clinica ICP di Milano - raccomandando il consumo di almeno una porzione di verdura a pasto e di circa tre frutti al giorno, preferendo sempre frutta e verdura crude, fresche e di stagione. È consentito un consumo moderato di vino rosso (circa un bicchiere al giorno), di caffè (due-tre tazzine al giorno) e soprattutto di tè. Anche in questo caso, la dieta mediterranea consente un adeguato apporto di flavonoidi,

importanti per la prevenzione cardiovascolare.”

Sull'importanza di una dieta ricca di verdura e frutta è intervenuto anche il Prof. Sergio Coccheri, Professore di Malattie Cardiovascolari dell'Università di Bologna: “È accertato che un costante e alto apporto di vegetali al naturale e di frutta fresca riduce il rischio di malattie cardiovascolari e quindi dei gravi eventi ad esse correlati: soprattutto infarto cardiaco e ictus cerebrale. Che questo effetto benefico sia da attribuire ai flavonoidi contenuti in frutta e verdura è verosimile, ma non ancora dimostrato nell'uomo: gli studi clinici hanno dato infatti risultati talora contrastanti. Questo anche perché si sono spesso ricercati soltanto effetti eclatanti come la riduzione della mortalità, che è influenzata da molti altri fattori”.

I CONSIGLI DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO

I medici e gli esperti nutrizionisti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano suggeriscono i seguenti consigli per garantire un adeguato apporto di flavonoidi con l'alimentazione di tutti i giorni.

1. Consumare legumi il più spesso possibile, almeno due-tre volte la settimana, come alternativa al secondo piatto. Se tollerati, andrebbero consumati con la buccia, ricchissima di antiossidanti.
2. Consumare almeno una porzione di verdura a pasto. Per rendere più varia e completa l'assunzione di antiossidanti, consumare verdure di diverso colore: verde scuro (spinaci, broccoli, bietta ecc); bianco (come aglio e cipolla); giallo e arancione (peperone, carota, zucca) e rosso (pomodoro, anche cotto). Preferire le verdure crude e fresche, perché gli antiossidanti possono alterarsi o perdersi con la conservazione o le cotture.
3. Consumare ogni giorno circa tre frutti, preferibilmente freschi e di stagione, sempre alternando i colori: bianco (mela, pera); giallo e arancione (albicocca, pesca, agrumi ecc); rosso (fragole, cocomero ecc), viola (prugne, mirtilli ecc). Si consiglia di consumare la frutta con la buccia, ben lavata.
4. Consumare oli vegetali crudi (soprattutto extra vergine d'oliva) al posto di grassi animali.
5. Bere un bicchiere di vino al giorno, preferibilmente rosso.
6. Consumare moderatamente tè e caffè (due-tre tazze al giorno), preferendo il tè.
7. Utilizzare spezie ed erbe aromatiche per insaporire gli alimenti, poiché apportano antiossidanti e permettono di limitare l'uso di sale e condimenti grassi.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339-6668750

e-mail: m.fanini@oscbologna.com

sito internet: www.oeducazionenutrizionale.granapadano.it