

## La spesa dall'ortolano allunga la vita? Certo E abbassa la pressione

La spesa dall'ortolano allunga la vita, ritornello ricorrente eppure un po' snobbato nei consumi reali a tavola. Frutta e vegetali confermano il loro potere benefico. Questa volta, però, non si tratta di osservazioni di durata breve su campioni di popolazione ristretti, ma di dati solidi pubblicati su Lancet. «E' risaputo che una dieta con un contenuto alto di frutta e di verdura aumenta la concentrazione di sostanze antiossidanti nel sangue, riduce la pressione arteriosa e protegge dal rischio di tumori e di malattie cardiovascolari» premette William Neil dell'Università di Oxford in Gran Bretagna. «Tuttavia la maggioranza degli studi condotti finora ha considerato questi effetti solo nel breve periodo, ovvero per qualche mese, e nessuna ricerca ha valutato i vantaggi di un'alimentazione ricca di questi alimenti per un periodo prolungato». Per scoprire se una dieta siffatta era davvero capace di sortire effetti validi, i ricercatori britannici hanno passato al setaccio le liste dei medici di base dei dintorni di Oxford. Hanno escluso tutti coloro che assumevano integratori vitaminici oppure avevano malattie cardiovascolari, gastrointestinali, tumori e ipercolesterolemia e alla fine hanno selezionato circa settecento soggetti. Questi sono stati divisi in un gruppo di intervento, che veniva invitato ad assumere più frutta e verdura, e in un gruppo di controllo che manteneva invariate le proprie abitudini alimentari. «Tutti i soggetti avevano un'età che oscillava dai venticinque ai sessantacinque anni: dopo una visita medica che indagava lo stile di vita di ciascuno, la presenza di malattie cardiovascolari, l'abitudine al fumo, la misurazione della pressione arteriosa e un prelievo per stabilire i livelli plasmatici di alcune sostanze ad azione antiossidante, veniva presentata a ciascun paziente del gruppo di intervento una guida al consumo di frutta e verdura fruibile per tutte le situazioni di vita e di lavoro. Dopo sei mesi sono stati sottoposti agli accertamenti previsti dal programma della ricerca e i dati emersi hanno confermato che frutta e verdura fanno bene, perché coloro che avevano assunto questi alimenti in dosi più generose avevano concentrazioni plasmatiche di acido ascorbico e di carotenoidi come l'alfa e il beta carotene, la luteina e la criptoxantina superiori al gruppo di controllo. «I soggetti del gruppo di intervento avevano assunto non meno di 600 grammi di frutta e verdura al giorno, il mantenimento di questo programma nutrizionale per sei mesi ha aumentato i livelli di sostanze antiossidanti che svolgono funzioni preziose per l'organismo» sottolinea il ricercatore di Oxford. «Infatti la vitamina C e i carotenoidi contrastano l'azione dei radicali liberi e svolgono un'opera di prevenzione efficace nei confronti della degenerazione cellulare. In particolare la luteina e la criptoxantina prevengono la cataratta, la degenerazione maculare senile e agevolano la funzione respiratoria». Ma il risultato più importante di questo studio viene dalla misurazione della pressione arteriosa. «Chi aveva seguito la dieta consigliata ha avuto un calo della pressione sistolica e diastolica rispettivamente di quattro e di poco meno di due millimetri di mercurio. Sembrano riduzioni poco rilevanti, ma un calo della pressione diastolica di due millimetri di mercurio abbassa del 6 per cento il rischio di cardiopatia ischemica e del 15 per cento il rischio di ictus o di attacco ischemico transitorio». Lo studio britannico conferma dunque che frutta e verdura fanno bene. L'auspicio è che si sviluppino campagne di promozione di questi alimenti rivolte a chi abusa di cibi poco naturali, ovvero i bambini e gli adolescenti in genere. Periodo ideale sarebbe già questa stagione invernale, per combattere in maniera naturale i rischi influenzali: a partire dalle produzioni nazionali di kiwi e arance grazie agli elevati contenuti in vitamina C, ma anche uva, peperoncini, peperoni, spinaci, broccoli, radicchio, pomodori, sedano, kaki, fichi d'India oltre alle mele, tutti esempi di frutta e verdura di stagione che possono garantire un apporto rilevante di vitamine di fronte all'avanzare dell'influenza. Cavoli, cipolle e aglio rappresentano un vero e proprio "antibiotico" naturale, e la prossima settimana vedremo gli antichi rimedi oggi riportati in auge non dalla tradizione popolare ma dalla ricerca scientifica.