

SALUTE

Studio della Oxford University sull'efficacia nel prevenire i danni cardiaci

Mele alleate del cuore



di Cristina Cinato

Il proverbio è fra i più noti e forse la scienza ne sta dimostrando la validità, in particolar modo negli adulti sopra i 50 anni. In uno studio pubblicato nell'edizione natalizia del *British medical journal*, i ricercatori della Oxford University hanno cercato di verificare ciò che potrebbe accadere se davvero l'intera popolazione seguisse il proverbio «una mela al giorno toglie il medico di turno». L'obiettivo della ricerca era quello di verificare l'effetto protettivo delle mele sugli attacchi di cuore e ictus negli over 50 in Uk. Per svolgerla sono stati utilizzati modelli matematici che hanno mostrato come l'assunzione quotidiana di una mela al giorno preverrebbe le oltre 8.500 morti per attacchi di cuore e colpi apoplettici registrate in Gran Bretagna ogni anno. Gli studiosi hanno commentato che l'effetto sarebbe simile a quello ricavato dall'assunzione di terapia a base di statine, ossia i farmaci che riducono l'accumulo di colesterolo nel sangue.

Mele o statine? L'indagine muoveva dai risultati di un recente studio condotto sempre a Oxford da un altro gruppo di ricerca che aveva mostrato l'effetto benefico delle statine nel ridurre il rischio di attacchi di cuore, incluse le persone con bassi rischi di incorrere in problemi cardiovascolari. «I vittoriani avevano ragione quando dicevano che la mela è un toccasana», ha commentato Adam Briggd della Bhf Health promotion group alla Oxford University, «il detto mostra come anche piccoli cambiamenti nella propria dieta possano fare la differenza nella prevenzione di alcune malattie comuni come quelle cardiache». I ricercatori hanno concluso che un frutto al giorno possa essere equiparato all'assunzione di medicinali mirati. Dalla British Heart Foundation l'avviso però non è solo quello di consumare una mela al giorno, ma di assumere almeno cinque frutti o verdure al dì e che, nonostante i benefici, la dieta non possa sostituire farmaci vitali per il cuore.

Protezione mediterranea. Sempre sul tema alimentazio-

ne in relazione alla prevenzione cardiovascolare, all'interno dell'Istituto Cardiologico monzino di Milano sta per iniziare uno studio che indaga i benefici di una dieta mediterranea sui pazienti già malati, cui è stato effettuato un bypass o inserito uno stent. Su di essi dopo un anno si verificheranno il miglioramento dei parametri di infiammazione e la concentrazione di acidi grassi plasmatici. «Abbiamo già effettuato uno studio osservazionale su persone sane e pazienti malati, verificando quale tipo di alimentazione avessero seguito nei sei mesi antecedenti il momento di osservazione, e si è visto che le persone sane avevano un regime alimentare più aderente alla dieta mediterranea rispetto ai malati», ha spiegato Monica Giroli, biologa specializzata in scienza dell'alimentazione, dell'Unità di prevenzione aterosclerosi del centro cardiologico Monzino Irccs, «sulle basi di questa osservazione ora verranno indagati due gruppi di pazienti, circa 100 in tutto. A una parte di essi verrà fornita un'indicazione specifica di dieta, molto aderente a quella mediterranea, a un altro gruppo solo generici consigli e suggerimenti». La finalità è quella di verificare se vi sia una modifica di parametri infiammatori nei due gruppi. Un altro frutto, ma questa volta secco, è in attesa di dimostrare la propria capacità protettiva sul cuore. Allo Ieo si auspica inizi nel 2014 un'indagine sulle noci, «capaci grazie al contenuto di acidi grassi Omega3 di ridurre gli effetti collaterali negativi sull'apparato cardiovascolare derivati dalle terapie chemioterapiche», ha spiegato Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice allo Ieo. (riproduzione riservata)