

Mangiare «mediterraneo» diminuisce le probabilità di ritrovarsi con il fiato corto

Mangiare sano aiuta a respirare meglio: frutta e verdura, cereali integrali, frutta secca e pesce sarebbero l'ideale per prevenire la broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco), ovvero malattie come bronchite cronica ed enfisema.

Lo sostiene un recente studio pubblicato sul *British Medical Journal*, per il quale sono state passate al setaccio le abitudini a tavola di oltre 120 mila uomini e donne seguiti per oltre dieci anni: i ricercatori hanno raccolto ogni due anni questionari sulla dieta dei partecipanti, quindi hanno valutato se vi fosse una correlazione fra le scelte alimentari e lo sviluppo della Bpco.

Il verdetto pare positivo: pur tenendo conto di altri fattori che influenzano la probabilità di ritrovarsi con il "fiato corto" (come il peso corporeo, l'età o l'abitudine al fumo), un'alimentazione sana ridurrebbe di un terzo il rischio di am-

Conseguenze

Una dieta inadeguata peggiora l'infiammazione di tutto l'organismo contribuendo alla comparsa di malattie respiratorie

malarsi. Secondo gli autori sarebbe merito, almeno in parte, degli antiossidanti contenuti nei vegetali. «Il polmone è un ambiente molto ricco di ossigeno e quindi si trova in condizioni pro-ossidanti — scrivono gli autori —. Gli antiossidanti di cui abbondano frutta e verdura controbilanciano la situazione, in più contrastano l'effetto negativo di alcune sostanze tossiche (una su tutte: il fumo di sigaretta, principale imputato per la Bpco, ndr) e potrebbero perciò ostacolare la perdita della funzionalità polmonare nel tempo».

Il condizionale è d'obbligo perché è la prima volta che si riferisce una relazione fra alimentazione e prevenzione della Bpco, come spiega Lorenzo Corbetta, docente di pneumologia dell'università di Firenze: «Si tratta di risultati interessanti, ma da confermare. Detto ciò, esiste una teoria secondo cui la malattia polmonare croni-

ca altro non sarebbe che la manifestazione "localizzata" al polmone di una patologia infiammatoria generalizzata: spesso i pazienti con Bpco soffrono anche di scompenso cardiaco, ipertensione o altre malattie che non dipendono dal problema respiratorio e che sarebbero perciò facce diverse di una stessa medaglia e alla base di tutto ci sarebbe l'elevato livello di infiammazione. In un contesto simile lo stile di vita conta parecchio: il fumo o una dieta inadeguata possono peggiorare l'infiammazione, contribuendo alla comparsa di malattie respiratorie e non solo».

Perciò è probabile che abbiano ragione i ricercatori americani quando consigliano di limitare il consumo di cibi come le bevande zuccherate, i cereali raffinati, la carne rossa e gli insaccati per prevenire le malattie polmonari, in pratica invitando a seguire la dieta mediterranea.

Diverso è il caso dei pazienti che già soffrono di Bpco. «La malattia è più grave nelle persone che sono sottopeso — chiarisce Corbetta —. In questi soggetti è consigliabile associare alle terapie un buon programma di esercizio fisico e una dieta ipercalorica, ricca soprattutto di proteine: servono a rinforzare i muscoli respiratori e le proteine non devono per forza provenire dalla carne, vanno benissimo quelle della soia o dei legumi».

Anche l'American Lung Association ha di recente messo a punto un "piano alimentare" per chi soffre di patologie respiratorie: oltre a privilegiare le proteine, da assumere due volte al giorno, si ai grassi mono e polinsaturi di olio d'oliva e frutta secca (il loro metabolismo produce meno anidride carbonica rispetto a quello dei carboidrati e facilita la respirazione); da limitare invece gli zuccheri semplici dei dolci e i cibi che provocano gonfiore e gas intestinali, perché possono rendere il respiro più difficoltoso.

Meglio fare quattro-sei piccoli pasti al giorno, per lasciare il diaframma più libero di muoversi e consentire ai polmoni di riempirsi meglio; infine, può essere opportuno bere fuori dai pasti per non sentirsi troppo sazi e riuscire così a mangiare a sufficienza.

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA