
Ecco i frutti che salvano il cuore

Autore: Elena D'Angelo

Fonte: Città Nuova

La giusta scelta degli alimenti da mettere in tavola per prevenire l'infarto: dagli Stati Uniti una risposta che piace anche al palato

Ottime notizie sul fronte dell'alimentazione: non più grigie diete, insipidi passati di verdura e tuberi bolliti. Per il nostro benessere da oggi in tavola non dovranno mancare i rossi mirtilli e le fragole dolci, che oltre a colorare con una nota di freschezza i nostri rigorosi pasti, saranno un valido aiuto per prevenire l'infarto.

È quanto emerge dallo studio pubblicato su *Circulation*, il *Journal of the American Heart Association* (AHA). Il dottor Eric Rimm e la dottoressa Aedin Cassidy hanno osservato i benefici del consumo quotidiano di frutti rossi nel sistema cardiovascolare di 93.600 donne di età compresa tra i 25 e i 42 anni, monitorate nell'arco di 18 anni.

L'ipotesi è che gli antociani, particolare categoria di flavonoidi presenti nella frutta e nella verdura di colore rosso/blu - uva, more, lamponi, ribes nero, prugne, ciliegie, melanzane, fragole e mirtilli – dilatando le arterie abbiano effetti benefici a livello cardiovascolare.

I risultati sono incoraggianti: il 32 per cento delle donne coinvolte nello studio ha visto ridurre il rischio di infarto del miocardio. Finalmente un buon modo per fare prevenzione!