

Una mela al giorno leva il medico di turno? È vero

13.04.2011, Il Corriere della Sera

Una ricerca americana dimostra che il frutto aiuta a ridurre il colesterolo



È proprio vero che una mela al giorno leva il medico di turno. Almeno nelle donne, stando ai risultati di uno studio dell'Università della Florida presentato in occasione di una conferenza dal titolo 'Experimental Biology' a Washington. I ricercatori hanno riscontrato infatti che le donne che seguono la dieta di una mela al dì« possono avere un

colesterolo cattivo basso di quasi un quarto già in sei mesi, oltre che avere un peso forma migliore. Per arrivare a questi risultati lo studio ha coinvolto 80 donne tra i 45 e i 65 anni d'età, invitate a mangiare 75 grammi di prugne secche al giorno per un anno e altre 80 invitate a mangiare la stessa quantità di mela essiccata in aggiunta alla dieta normale.

IL COLESTEROLO SI ABBASSA I ricercatori hanno prelevato campioni di sangue sia all'inizio dello studio che dopo 3, 6 e 12 mesi. »I cambiamenti nelle donne – ha detto Bahram Arjmandi, scienziato che ha coordinato lo studio – sono stati incredibili«. Coloro che hanno mangiato la dose stabilita di mela hanno mostrato una riduzione del 23 per cento del colesterolo LDL, quello conosciuto anche come colesterolo cattivo. Le stesse donne sono risultate avere anche livelli più bassi di biomarcatori associati a malattie cardiache, come la proteina C-reattiva. Inoltre, hanno perso in media 1,5 chilogrammi. È già noto da tempo che le mele sono considerate una buona fonte di fibre ma ora, con questo nuovo studio si sono aggiunti altre informazioni riguardanti i benefici per la salute di questo frutto. (Fonte: AGI)