Asma: frutta e verdura possono combatterla? Ecco il dettaglio

Data: 1 maggio 2021 | Autore: Redazione



L'asma è una **malattia infiammatoria cronica delle vie aeree**, che si stima colpisca oltre 300 milioni di persone in tutto il mondo. In questo periodo di pandemia gli asmatici devono prestare particolare attenzione, perché più esposti al rischio di contrarre il**COVID-19**. Secondo un'analisi condotta dal **Physicians Committee for Responsible Medicine**e pubblicata su**Nature Reviews**, la nostra dieta influirebbe sulla patologia: frutta, verdura e fibre aiuterebbero a prevenire e gestire l'asma, mentre latticini e grassi aumenterebbero il rischio di soffrirne.

Sì a frutta e verdura

Secondo i risultati di uno studio citato dai ricercatori, dopo aver adottato per otto settimane una dieta a base vegetale un gruppo di pazienti avrebbe ridotto l'uso di farmaci contro l' asma, riscontrandone sintomi più leggeri e meno frequenti. Secondo un'altra ricerca, dopo un anno di dieta a base vegetale alcuni pazienti affetti da asma avrebbero riscontrato un miglioramento della capacità vitale (la quantità massima di aria che può essere mobilizzata in un atto respiratorio) e di altri parametri.

Stando a quanto emerge da questi studi, frutta e verdura ridurrebbero quindi l'infiammazione cronica che caratterizza l'asma, mentre le fibre migliorerebbero la funzionalità polmonare.

No a grassi e latticini

Da una ricerca del 2015 è emerso che i bambini che consumano molti latticini

avrebbero più probabilità di sviluppare la patologia rispetto a quelli che ne consumano in quantità minori. Un altro studio citato nell'analisi del **Physicians Committe**ha invece confrontato due gruppi di bambini asmatici: nel primo, privato per otto settimane di uova e latticini, gli studiosi hanno notato un miglioramento del 22% nel picco di flusso espiratorio; nel secondo, che ha proseguito con la propria dieta senza alterazioni, è stato invece riscontrato un peggioramento dello 0,6% nello stesso parametro.

Secondo i ricercatori, **i cibi ad alto contenuto di grassi favorirebbero un'infiammazione delle vie aeree e porterebbero a un peggioramento della funzionalità polmonare**. «Riempire i nostri piatti con cibi a base vegetale, evitando latticini e alimenti ad alto contenuto di grassi, può rilevarsi un potente strumento per prevenire e gestire l'asma», conclude**Hana Kahleova**, autrice dell'analisi.

Clicca qui per altri articoli su salute e benessere.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/asma-frutta-e-verdura-possono-combatterla-ecco-il-dettaglio/125277