Frutta e cereali per difendere l'intestino dal cancro

Data: Invalid Date | Autore: Sara Marci



LONDRA, 18 NOVEMBRE 2011 -Un recente studio pubblicato sul "British Medical Journal", rivela che una quantità pari a 90 grammi al giorno di frutta, verdura e cereali integrali riduce del 20% la possibile insorgenza del cancro al colon retto. [MORE]

I dati, risultato dello studio condotto dai ricercatori dell'Imperial College di Londra, sono frutto della comparazione tra 25 differenti studi sul tema, e dell'esame di quasi due milioni di persone. I ricercatori inglesi hanno dunque dimostrato che, assumendo quotidianamente 10 grammi di fibre, il rischio di incorrere in questo tipo di neoplasia si riduce del 10%. Dagfinn Aune, ricercatore nel dipartimento di Epidemiologia e biostatistica,che ha guidato i ricercatori nello studio in questione, ha spiegato "Più fibre si mangiano, meglio è. Bastano anche quantità moderate per ottenere degli effetti".

Dalla ricerca è inoltre emerso che le fibre da cereali integrali avrebbero anche la capacità di ridurre il rischio di altre patologie come i problemi cardiovascolari, il diabete di tipo 2, il sovrappeso.

Sara Marci

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/frutta-e-cereali-per-difendere-lintestino-dal-cancro/20671