Frutta e verdura per combattere le malattie cardiovascolari

Data: Invalid Date | Autore: Filomena Immacolata Gaudioso



SALERNO, 21 DICEMBRE 2014 -Gli alleati migliori per combattere e proteggersi dalle malattie cardiovascolari sono frutta e verdura, due alimenti che non dovrebbero mai mancare a tavola. E' quanto emerso da un recente studio condotto dall' **Istituto Agroter di Forlì**: 200 grammi in più di frutta, (equivalenti ad un arancio o ad una mela o banana) e verdura potrebbe aiutare significamente la popolazione italiana, evitando così decine di migliaia di decessi ogni anno.

Più frutta e verdura per prevenire le malattie cardiovascolari

I ricercatori sottolineano l'importanza del consumo di prodotti ortofrutticoli, per un'alimentazione più corretta e sana. Secondo le statistiche, pare che la media di consumo giornaliera sia pari a 303 grammi, contro invece ai 500 grammi consigliati. Quindi, per rimanere in regola con il nostro fabbisogno quotidiano, dovremmo consumare 200 grammi in più di prodotti ortofrutticoli ogni giorno. Le abitudini alimentari attuali, a base di grassi saturi presenti in diversi prodotti alimentari, stanno facendo molto male alla salute. Per questo ai pasti preconfezionati meglio sostituirli con frutta e vedure che aiutano il corpo e apportamento all'organismo le sostanze di cui ha bisogno ogni giorno per funzionare al meglio.

[MORE]

Negli ultimi 15 anni è stato registrato un calo del consumo di frutta e verdura, ch secondo Roberto Della Casa, direttore di Agroter, docente di Marketing dei prodotti Agroalimentari all'Università di Bologna e uno dei massimi esperti nazionali sul mercato dei prodotti ortofrutticoli, ci ha impedito di prevenire 52.000 potenziali decessi legati a patologie cardiovascolari. Per evitare che si verifichi un ulteriore decremento, basta introdurre all'interno della nostra alimentazione una maggiore quantità di frutta e verdura in modo tale da poter evitare anche il rischio di un maggior innalzamento della media della mortalità annua, che ad oggi conta 50 mila decessi. Invertire la tendenza attuale riuscendo a

tornare ai livelli di consumo dell’anno 2000, significherebbe un risparmio per le spese sanitarie relative alle patologie cardiovascolari di circa 3.3 miliardi di euro, mentre se riuscissimo addirittura a superare anche di pochi grammi i 500 al giorno, avremmo un risparmio quantificabile in ben 8,9 miliardi di euro.

Per ottenere questi risultati il ruolo dello Stato è fondamentale per mettere in atto una campagna di prevenzione per debellare le malattie cardiovascolari.

(foto:055firenze.it)

Filomena I. Gaudioso

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/frutta-e-verdura-per-combattere-le-malattie-cardiovascolari/74588