

I frutti di bosco importanti per il cuore delle donne

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



BOSTON, 16 GENNAIO 2013 -Un'indagine lunga diciotto anni, quella condotta in gemellaggio tra la Harvard School of Public Health (Usa) e dall'University of East Anglia (Regno Unito), che ha portato alla luce una scoperta che potrebbe preservare e salvaguardare in particolar modo la salute delle signore.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista scientifica *Circulation* e afferma che introducendo nella propria dieta alimentare tre porzioni alla settimana di frutti di bosco, circa 450 grammi, è possibile limitare di un terzo il rischio di infarto. La ricerca cominciata nel lontano 1991, è stata eseguita su un campione di 93.600 donne tra i 25 e 42 anni osservate a scaglioni di tempo di quattro anni.[MORE]

Durante questi lunghi periodi di esame, gli studiosi hanno controllato lo stile di vita di ciascuna, e dopo diverse analisi sono giunti alla conclusione che, coloro che consumavano più fragole e mirtilli avevano un'incidenza del 32% minore per il rischio di infarto. Il merito è in gran parte degli antiossidanti presenti all'interno dei frutti, in particolar modo dei flavonoidi e delle antocianine, che contribuiscono a tenere le arterie pulite e dilatate, ostacolando la formazione di placche.

Eric Rimm, a capo dello screening, spiega: «Mirtilli e fragole possono essere facilmente aggiunti a ciò le donne mangiano tutte le settimane. Questo semplice cambiamento alimentare potrebbe avere un impatto significativi sulla prevenzione». Per il momento i benefici sono stati accertati su quest'ultimi, ma ulteriori analisi saranno effettuate per comprendere, se anche gli altri frutti della famiglia rossa godono delle stesse proprietà utili per la salute del cuore.

(fonte: www.greenme.it)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/i-frutti-di-bosco-importanti-per-il-cuore-delle-donne/35936>

