Il consumo di vegetali riduce rischio di stroke

Data 03 febbraio 2006
Categoria neurologia

Cinque porzioni al giorno di frutta e verdura si associano con una riduzione del 26% del rischio di ictus rispetto al consumo di meno di 3 porzioni.

Una ricerca in vari database (MEDLINE, EMBASE, Cochrane library) ha permesso di ritrovare 8 studi di coorte per un totale di 257.551 soggetti, seguiti per una media di 13 anni. Durante il periodo di osservazione si verificarono 4.917 ictus. Rispetto ai soggetti che consumano meno di tre porzioni di frutta e vegetali al giorno, chi ne consuma da 3 a 5 porzioni ha un rischio di incorrere nello stroke ridotto dell'11% (RR 0,89; IC95% 0,83-0,97); in coloro che superano le cinque porzioni al giorno la riduzione è del 26% (RR 0,74; IC95% 0,69-0,79). Un'analisi per sottogruppi suggerisce che frutta e verdura riducono il rischio sia di stroke ischemico sia emorragico.
Gli autori fanno notare che i vegetali sono ricchi di potassio, folati, fibre, antiossidanti (vitamina C, betacarotene, flavonoidi); il meccanismo d'azione potrebbe dipendere proprio dal potassio che riduce i valori della pressione arteriosa, il fattore di rischio più importante dello stroke.

Fonte: Lancet. 2006 Jan 28;367: 320-326

Commento di Renato Rossi

Si tratta di una metanalisi di studi osservazionali. Non si può escludere quindi la presenza di bias (per esempio si potrebbe pensare che chi consuma maggiormente frutta e verdura adotta anche uno stile di vita più sano ed ha un'alimentazione più corretta, povera in grassi animali). Tuttavia ormai la mole di studi epidemilogici che suggeriscono un effetto benefico dei vegetali sugli eventi cardiovascolari è tale che è impossibile non tenerne conto.
Come fa notare un editorialista i gusti alimentari si formano soprattutto durante l'infanzia per cui è imporante una corretta informazione dei genitori affinchè favoriscano il consumo di frutta e verdura nei figli fin da piccoli. L'impatto sulla salute potrebbe essere molto più eclatante di qualsiasi terapia farmacologica.