È possibile che i legumi proteggano il cuore

Data 30 maggio 2002
Categoria cardiovascolare

Un recente studio condotto su circa 10mila soggetti partecipanti al National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologyc Follow-up Study (NHEFS) non affetti da patologia cardiovascolare e sottoposti a un follow-up di 19 anni, si sono riscontrati 1.800 casi di coronaropatia e 3.680 casi di malattia cardiovascolare. Esaminando gli eventi vascolari in rapporto ai regimi dietetici è stato riscontrato che il consumo dei legumi risultava inversamente proporzionale a un rischio di coronaropatia e di patologia cardiovascolare. Tale correlazione è apparsa statisticamente significativa.
Gli autori verificavano come il consumo abituale di tali alimenti (almeno 4 volte la settimana) si associava a una riduzione del 22% per il rischio di coronaropatia e dell'11% di malattia cardiovascolare in genere.
Gli autori ritengono perciò che sia da consigliare nella popolazione generale un opportuno apporto dietetico a base di legumi al fine di incrementare la prevenzione primaria delle coronaropatie.

Fonte: Arc. Intern. Med. 2001;161:2573-2578