

Lunedì 20 MARZO 2017

## Mangiare più frutta e verdura riduce il rischio di Bpco

***Uno studio svedese pubblicato su Thorax, suggerisce che per i fumatori e gli ex fumatori, ci sarebbe modo di ridurre il rischio di danno ai polmoni. Mangiare più frutta e verdura, di fatto, 'frenebbe' il rischio di sviluppare una broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).***

(Reuters Health) - Per i fumatori e gli ex fumatori, un elevato consumo di frutta e verdura può ridurre il rischio di sviluppare broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Così si evince da uno studio svedese pubblicato su Torax. Ci sarebbero poi alimenti maggiormente legati alla riduzione del rischio di BPCO, in particolare è stata osservata un'associazione positiva con mele, pere, verdure a foglia verde e peperoni, ma non con frutti di bosco, agrumi, pomodori o cipolle.

### **Lo studio**

Utilizzando il registro sanitario nazionale Joanna Kaluza del Karolinska Institute di Stoccolma e colleghi hanno analizzato i dati relativi a 44.335 uomini svedesi di mezza età e anziani che alla prima valutazione non avevano mai ricevuto una diagnosi di BPCO. All'inizio dello studio, i partecipanti hanno completato un questionario alimentare molto dettagliato che indagava la frequenza dei consumi di diversi tipi di alimenti, tra cui frutta e verdura, e la loro storia di tabagismo.

I ricercatori hanno seguito gli stessi uomini dal 1998 al 2012 e tramite il registro hanno potuto determinare se vi erano state diagnosi di BPCO durante il periodo di studio. Si è così evidenziato che quasi due terzi degli uomini erano fumatori attuali o ex fumatori e 1.918 di questi hanno ricevuto diagnosi di BPCO entro il 2012. Si procedeva nell'analisi dei dati dividendo i partecipanti in cinque gruppi in base al numero di porzioni di frutta e verdura che mangiavano tutti i giorni. Così facendo coloro che si trovavano nel quintile superiore ne consumavano più di cinque porzioni al giorno, mentre chi si trovava nel quintile inferiore ne mangiava meno di due porzioni al giorno. Escludendo la storia del tabagismo i ricercatori hanno così evidenziato un rischio significativamente inferiore di BPCO legato ad un elevato consumo di frutta e verdura tra i fumatori e gli ex fumatori, ma non tra i non fumatori.

Più precisamente gli ex-fumatori con elevato consumo di vegetali mostravano il 34% in meno di probabilità di sviluppare una BPCO rispetto agli ex-fumatori con basso consumo di frutta e verdura, e ogni porzione in più era legata a un ulteriore calo del 4% nel rischio di BPCO. Per quanto riguarda i fumatori attuali coloro che in media consumavano cinque o più porzioni di frutta e verdura al giorno, mostravano il 40% in meno di probabilità di sviluppare una BPCO rispetto ai fumatori che ne mangiavano due porzioni o meno al giorno.

E ogni porzione supplementare di frutta e verdura è stata legata ad una riduzione del rischio dell'8%. In conclusione Kaluza esorta con enfasi i fumatori e gli ex fumatori ad aumentare il consumo di frutta e verdura, dati i risultati ottenuti. I ricercatori ritengono che l'effetto benefico di riduzione del rischio di BPCO osservato sia probabilmente dovuto agli antiossidanti di cui frutta e verdura sono ricche. E analizzando i prodotti legati alla riduzione del rischio di BPCO, hanno trovato un'associazione con mele, pere, verdure a foglia verde e peperoni, ma non con frutti di bosco, agrumi, pomodori o cipolle.

**Fonte:** Thorax 2017

**Madeline Kennedy**

(Versione italiana Quotidiano Sanità/ Popular Science)