

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

L'ASMA? SI PREVIENE ANCHE A TAVOLA CON LA DIETA MEDITERRANEA



Secondo un nuovo studio condotto su oltre 32.600 partecipanti, questo disturbo respiratorio è maggiore tra i consumatori di alimenti con molti grassi, zuccheri e sale. Mangiare invece tutti i giorni pesce, frutta e verdura è associato ad una minore prevalenza

La dieta mediterranea protegge anche dal rischio di asma. E' quanto sostiene uno studio pubblicato su *Clinical and Experimental Allergy* e condotto su oltre 32.600 partecipanti. Dall'indagine delle loro abitudini è risultato che l'insorgenza di questo disturbo respiratorio è maggiore tra i consumatori abituali di alimenti ad alto contenuto di grassi, zuccheri e sale. Mangiare invece tutti i giorni pesce, frutta e verdura è associato ad una minore prevalenza dell'asma.

“Si tratta ancora di dati preliminari che dovranno essere approfonditi con ulteriori ricerche - afferma il prof. Renato Cutrera presidente nazionale della Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) - Ciò nonostante lo studio è un'ulteriore conferma del ruolo benefico della dieta mediterranea per la salute e il benessere. Nel nostro Paese l'asma colpisce il 10% dei bambini. La malattia varia notevolmente da un giovane paziente all'altro, per quanto riguarda i sintomi, la frequenza o la gravità delle crisi. Si tratta di una patologia cronica delle vie aeree. Per mantenerla sotto controllo è necessario avviare e proseguire nel tempo una terapia antinfiammatoria”.

La migliore delle alimentazioni possibili - Quando si parla di “dieta mediterranea” non si intende uno specifico programma dietetico, bensì un insieme di abitudini alimentari, caratterizzate dal consumo di cibi freschi spesso combinati insieme tra loro. Gli elementi principe sono: frutta e verdura di stagione e cereali, soprattutto integrali. Fondamentale la presenza del pesce (soprattutto azzurro), che sostituisce spesso la carne, consumata in quantità limitata. Il condimento primario è l’olio d’oliva extravergine.

Prevenzione a tutto campo - Numerosi studi hanno dimostrato un collegamento tra la “dieta mediterranea” e la diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari e tumori. Le ragioni di questi effetti protettivi sull’organismo sono da individuare nelle componenti essenziali di questo modo di alimentarsi:

- l’elevata quantità di frutta e verdura in grado di fornire vitamine e sali e minerali
- il limitato consumo di cibi contenenti grassi saturi e colesterolo
- l’introito dei preziosi acidi grassi polinsaturi omega-3, derivanti dal pesce azzurro e degli omega-6, ottenibili dagli oli vegetali (mais e girasole).
- Il moderato consumo di vino apporta dei potenti antiossidanti, vasodilatatori e antiaggreganti e l’olio extravergine è ricco di grassi monoinsaturi, i quali favoriscono il colesterolo “buono” HDL, limitando l’LDL, dannoso per cuore e arterie.