***16/08/2013***

**Estate: la frutta fa bene al cuore**

*di*[*Redazione InformaSalus.it*](http://www.informasalus.it/it/autori/redazione-informasalus.php)

**CATEGORIE:**[**Alimentazione**](http://www.informasalus.it/it/articoli/alimentazione1/)



La frutta d'estate fa bene al cuore

La**frutta d'estate**fa bene al cuore. A confermarlo è uno studio condotto dai ricercatori della University of East Anglia di Norwich (UK) e pubblicato online su Circulation. Gli studiosi hanno analizzato i dati relativi a quasi 94 mila donne giovani e di mezza età, seguite per 18 anni ed hanno osservato che coloro che mangiavano più spesso fragole e mirtilli (almeno tre porzioni alla settimana) presentavano un rischio di infarto inferiore del 32% rispetto alle donne con i consumi più bassi (una porzione al mese, o meno).

Il merito sarebbe delle **antocianine**, composti della famiglia dei flavonoidi - cui fragole e mirtilli, ma anche arance rosse, ribes, melanzane, uva devono i loro colori rossi, blu o viola - con riconosciute proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie.

Anche la **vitamina C**sembra possedere proprietà interessanti per l’apparato cardiocircolatorio, come ha spiegato il prof. Fabio Galvano, docente di Alimentazione e nutrizione umana dell’Università di Catania e coautore di uno studio pubblicato su Frontiers in Bioscience, al Corriere.it: “in effetti, ci sono studi che, seppure necessitino di ulteriore conferme, suggeriscono che questa vitamina interverrebbe sui fattori coinvolti nell'aterosclerosi.

In particolare, grazie all’azione antiossidante, contrasterebbe la formazione del cosiddetto ‘colesterolo cattivo-ossidato’ (ox-LDL) che rappresenta l'inizio del processo aterosclerotico. La vitamina C avrebbe inoltre effetti benefici sull’endotelio (la membrana che riveste i vasi sanguigni), favorendo la dilatazione arteriosa e contrastando così l'ipertensione”.

Hai un account google? clicca su: