

19 Aprile 2013

Fragole amiche del cuore

Alleate della bellezza e del sorriso, possono ridurre di un terzo il rischio di infarto.



SALUTE E BELLEZZA

Fanno bene al cuore e al sorriso. Preziose alleate della bellezza, le fragole tornano a colorare i cestini della spesa con la loro dolce vivacità. E perché no? Anche un tocco di sensualità. Complice il rosso acceso e la morbida consistenza, fin dai tempi del Medioevo la fragola è infatti considerata anche un potente afrodisiaco.

Di certo le fragole - in stagione tra aprile e luglio - aiutano a tenersi in forma viste le proprietà antiossidanti, e l'elevato contenuto di xilitolo e vitamine. Ma non è tutto. Pare che tre porzioni a settimana di fragole o mirtilli (circa 150 grammi) riducano di un terzo il rischio di infarto per le donne. A rivelarlo è un recente studio [1] pubblicato sulla rivista *Circulation: Journal of the American Heart Association* da Eric Rimm della Harvard School of Public Health di Boston.

La ricerca ha coinvolto complessivamente 93.600 donne tra 25 e 42 anni, la cui salute e abitudini alimentari sono state monitorate per 18 anni. Durante lo studio sono stati registrati 405 casi di infarto. Incrociando i dati relativi ad alimentazione e attacchi cardiaci è emerso che le donne che consumavano più fragole e mirtilli avevano ridotto il rischio di infarto del 32% rispetto a quelle che ne consumavano meno, a parità di tutti gli altri fattori quali età e peso.

Potrebbe interessarti anche

Fragole per tutte le stagioni [2]

Dipendenza da fragole? Cercatele in Emilia Romagna e nelle regioni italiane [3]

Una fragola Candonga fa primavera [4]

Venti minuti di bellezza al gusto di fragola [5]

Links

[1] <http://notizie.tiscali.it/articoli/scienza/13/01/fragole-mirtilli-infarto-donne-123.html>

[2] <https://www.territori.coop.it/territori/fragole-tutte-le-stagioni>

[3] <https://www.territori.coop.it/territori/dipendenza-da-fragole-cercatele-emilia-romagna-e-nelle-regioni->

italiane

[4] <https://www.territori.coop.it/territori/una-fragola-candong-a-fa-primavera>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/venti-minuti-di-bellezza-al-gusto-di-fragola>