



Colazione e cuore, ecco come il succo d'arancia fa la differenza

Descrizione

(Adnkronos) -

Anche la colazione può dare una mano al cuore, contribuendo a controllare la pressione sanguigna e a ridurre i rischi di infarto. Il primo pasto della giornata può diventare un elemento importante in una strategia a tutela della salute, grazie soprattutto ad un ingrediente: il succo d'arancia. La classica spremuta è finita sotto i riflettori di uno studio pubblicato su *Circulation*. La ricerca, in generale, evidenzia gli effetti del consumo regolare di succo d'arancia sull'attività di migliaia di geni presenti nelle nostre cellule immunitarie.

Molti di questi geni svolgono un ruolo chiave nel controllo della pressione sanguigna, nella riduzione dei processi di infiammazione e a gestire il modo in cui l'organismo elabora gli zuccheri. Si tratta di fattori che svolgono un ruolo importante nella salute del cuore a lungo termine.

La ricerca ha monitorato un gruppo di persone adulte che hanno bevuto 500 ml di succo d'arancia pastorizzato puro ogni giorno per due mesi. Dopo 60 giorni, le analisi hanno evidenziato che molti geni associati all'infiammazione e all'aumento della pressione sanguigna erano diventati meno attivi.

In particolare, la variazione riguardava i geni *NAMPT*, *IL6*, *IL1B* e *NLRP3*, che di solito si attivano quando l'organismo è sotto stress. Anche un altro gene, noto come *SGK1*, che influenza la capacità dei reni di trattenere il sodio, è diventato meno attivo.

Finora, molti studi si sono concentrati sul rapporto tra il succo d'arancia e i livelli di glicemia. La nuova ricerca associa l'assunzione della bevanda alle modifiche nei meccanismi dell'organismo che riducono l'infiammazione e aiutano a rilassare i vasi sanguigni.

I composti naturali presenti nelle arance e in particolare l'esperidina, un flavonoide agrumato noto per i suoi effetti antiossidanti e antinfiammatori, appaiono in grado di condizionare processi associati all'ipertensione, all'equilibrio del colesterolo e al modo in cui l'organismo gestisce gli zuccheri.

Gli effetti variano anche in base al peso dei singoli soggetti. Le persone con un peso maggiore tendevano a mostrare maggiori cambiamenti nei geni coinvolti nel metabolismo dei grassi, mentre le persone pi magre hanno presentato effetti pi marcati sull'infiammazione.

Una revisione sistematica di studi controllati che ha coinvolto 639 partecipanti a 15 studi ha rilevato che il consumo regolare di succo d'arancia ha ridotto la resistenza all'insulina â caratteristica chiave del prediabete â e i livelli di colesterolo nel sangue, un fattore di rischio acclarato quando si parla di malattie cardiache.

In soggetti sovrappeso o obesi Ã stata evidenziata la riduzione della pressione arteriosa sistolica e aumenti delle lipoproteine ad alta densit (HDL), il colesterolo buono. Le variazioni, si specifica, sono state di entit modesta: ma miglioramenti della pressione arteriosa e del colesterolo, seppur apparentemente impercettibili, possono fare una differenza significativa se mantenuti per molti anni.

Il succo d'arancia, inoltre, influenza i processi legati al consumo di energia, alla comunicazione tra le cellule e all'infiammazione. L'impatto della bevanda pu arrivare fino al microbioma intestinale, il cui ruolo nella salute del cuore Ã sempre pi riconosciuto.

Bere succo d'arancia rossa pu portare all'aumento del numero di batteri intestinali che producono acidi grassi a catena corta. Questi composti aiutano a mantenere una pressione sanguigna sana e a ridurre l'infiammazione. I soggetti coinvolti nello studio, inoltre, hanno presentato alla fine un migliore controllo della glicemia e livelli pi bassi di marcatori infiammatori.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 3, 2025

Autore

redazione