



## Colesterolo e salute del cuore, i cinque cibi promossi: lo studio

### Descrizione

(Adnkronos) -

Una cinquina per tenere a bada il colesterolo e migliorare la salute del cuore, riducendo i rischi cardiovascolari durante l'îvecchiamento e il pericolo di infarto. Riflettori accesi sui polifenoli, composti organici di origine vegetale, ampiamente noti per le loro potenti proprietâ antiossidanti e antinfiammatorie.

Uno studio recente del King's College di Londra evidenzia che un maggiore consumo di alimenti ricchi di polifenoli è stato associato a una migliore salute cardiaca, sottolineando in particolare la funzione di scudo svolta da composti vegetali chiave come flavonoidi e acidi fenolici.

Lo studio, pubblicato su BMC Medicine, ha monitorato oltre 3.100 adulti, sulla base dei dati raccolti da TwinsUK, il database che contiene dati relativi ai gemelli adulti nel Regno Unito, per oltre dieci anni. Nel quadro generale, le diete ricche di determinati gruppi di polifenoli sono collegate a livelli di pressione sanguigna e colesterolo più sani, con una conseguente riduzione del rischio rischio cardiovascolare.

Per la prima volta, i ricercatori hanno anche valutato un ampio insieme di metaboliti contenuti nelle urine. Questi biomarcatori hanno mostrato che le persone con metaboliti dei polifenoli presenti in misura più rilevante (in particolare quelli legati ai flavonoidi e agli acidi fenolici) avevano punteggi di rischio cardiovascolare più bassi e tendevano anche ad avere anche livelli più elevati di colesterolo HDL, noto anche come colesterolo "buono".

I ricercatori hanno osservato che, sebbene il rischio cardiovascolare aumenti con l'âetà, i soggetti che hanno scelto un'alimentazione ricca di polifenoli hanno sperimentato un aumento più lento del rischio durante il periodo di follow-up di 11 anni.

L'analisi ha consentito di individuare gli alimenti da inserire in un regime alimentare funzionale alla salute cardiovascolare: frutti di bosco, olio d'oliva, cacao, frutta secca e cereali integrali. Promossi anche tè e caffè, da assumere con moderazione e senza eccessi.

La professoressa Ana Rodriguez-Mateos, docente Nutrizione Umana al King's College di Londra e autrice dello studio, afferma che i nostri risultati mostrano che l'aderenza a lungo termine a diete ricche di polifenoli può rallentare sostanzialmente l'aumento del rischio cardiovascolare mentre l'età avanza. La scelta di puntare su alimenti come frutti di bosco, tè, caffè, frutta secca e cereali integrali può contribuire a proteggere il cuore nel tempo.

Per il professor Yong Li, coinvolto nella realizzazione dello studio, la ricerca fornisce solide prove del fatto che includere regolarmente alimenti ricchi di polifenoli nella dieta è un modo semplice ed efficace per supportare la salute del cuore. Questi composti vegetali sono ampiamente disponibili negli alimenti di uso quotidiano: questa è una strategia pratica per la maggior parte delle persone.

*default watermark*

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Gennaio 18, 2026

## Autore

redazione