



Dal cacao ai frutti di bosco, cibi ricchi di flavonoidi scudo contro effetti sedentarietà

Descrizione

(Adnkronos) â??

TÃ?, frutti di bosco, mele, cacao: sono cibi ricchi di flavonoidi e potrebbero avere un ruolo protettivo in particolare per gli uomini che non hanno una vita attiva. Secondo una nuova ricerca dellâ??universitÃ di Birmingham (Regno Unito), mangiarli puÃ² avere un effetto scudo per difendere la salute vascolare dagli effetti nocivi della sedentarietÃ prolungata, cosÃ¬ diffusa nelle societÃ moderne.

Si stima infatti che i giovani adulti restino incollati alla sedia per circa 6 ore al giorno, complici anche le lunghe ore passate in ufficio davanti al pc, ma stare seduti per lunghi periodi â?? avvertono gli esperti â?? provoca un declino della funzionalitÃ vascolare. E a pagarne il potenziale prezzo Ã il cuore. Studi precedenti hanno dimostrato che una riduzione dellâ??1% della funzione vascolare, calcolata in base a un valore che misura lâ??elasticitÃ delle arterie, comporta un aumento del 13% del rischio di malattie cardiovascolari, come ictus, infarti, e in generale patologie cardiache.

I ricercatori volevano scoprire se esistesse un modo in cui la dieta potesse aiutare a preservare il sistema vascolare dai rischi associati allâ??inattivitÃ ininterrotta. E la loro attenzione si Ã concentrata in particolare sugli alimenti ricchi di flavanoli, un tipo di composto polifenolico presente naturalmente in alcuni frutti, nel tÃ?, nelle fave di cacao, nella frutta secca, che ha dimostrato di avere benefici per la salute cardiovascolare. Benefici come appunto la protezione del sistema vascolare durante periodi di stress mentale. Gli autori hanno quindi testato se il consumo di flavanoli poco prima di 2 ore di sessioni sedentarie potesse preservare la funzionalitÃ dei vasi sanguigni di braccia e gambe. La ricerca, pubblicata sul â??Journal of Physiologyâ??, sembra confermare questa potenziale dote.

â??Che sia alla scrivania, al volante di unâ??auto, in treno o sul divano a leggere un libro o a guardare la Tv, oggi noi trascorriamo tutti molto tempo seduti â?? ragiona Catarina Rendeiro, professoressa associata di Scienze della nutrizione allâ??universitÃ di Birmingham e autrice principale dello studio â?? E anche se non ci muoviamo, sottoponiamo comunque il nostro organismo a stress. Trovare modi per mitigare lâ??impatto che la sedentarietÃ prolungata ha sul nostro sistema vascolare potrebbe aiutarci a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolariâ?•. Un obiettivo strategico da raggiungere, se si considera che i decessi per queste patologie sono in aumento: solo nel Regno Unito,

la British Heart Foundation segnala un incremento del 18% negli adulti in età lavorativa nel 2023, rispetto al 2019. Inoltre, studi recenti hanno fotografato anche l'impatto economico: le malattie cardiovascolari costano al Regno Unito circa 29 miliardi di sterline.

Lo studio ha coinvolto 40 giovani uomini sani: 20 con livelli di forma fisica più elevati e 20 con livelli di forma fisica bassi che hanno consumato una bevanda al cacao ad alto contenuto di flavanoli (695 mg di flavanoli totali per bevanda) o a basso contenuto di flavanoli (5,6 mg di flavanoli totali per bevanda), prima di completare l'esperimento rimanendo seduti per 2 ore. Lo studio non è stato condotto sulle donne, chiariscono gli autori, poiché si sospetta che le variazioni dei livelli di estrogeni durante il ciclo mestruale influenzino l'impatto dei flavanoli sulla salute vascolare. Questo aspetto dovrebbe essere oggetto di un'altra ricerca futura, riflettono gli esperti. Il team ha effettuato una serie di misurazioni vascolari prima e dopo la seduta, dalla pressione all'ossigenazione dei muscoli delle gambe, eccetera.

Sia i gruppi con un livello di forma fisica basso che quelli con un livello di forma fisica elevato, che avevano assunto cacao a basso contenuto di flavanoli prima di sedersi, mostravano un calo dei valori Fmd, (dilatazione mediata dal flusso), che misurano la funzionalità delle arterie di braccia e gambe. Ciò suggerisce che analizzano gli autori che livelli di forma fisica più elevati non forniscono protezione dalla sedentarietà. Risultava poi, fra le altre cose, un aumento della pressione diastolica e un calo dell'ossigenazione muscolare. Ma nei gruppi che avevano consumato la bevanda al cacao ad alto contenuto di flavanoli non si riscontrava alcun calo dei parametri Fmd della funzionalità vascolare, indipendentemente dal livello di attività fisica. Ed è la prima volta che si dimostra l'efficacia dei flavanoli nel prevenire la disfunzione vascolare indotta dalla sedentarietà in uomini giovani e sani.

Il nostro esperimento evidenzia Sam Lucas, professore dell'Università di Birmingham e coautore dello studio, indica che livelli di forma fisica più elevati non prevengono il temporaneo deterioramento della funzione vascolare indotto dallo stare seduti. È importante sottolineare che, dopo la bevanda ad alto contenuto di flavanoli, sia i partecipanti più in forma che quelli meno in forma hanno mantenuto i loro valori Fmd invariati rispetto a prima di stare seduti per 2 ore. Lo studio è anche il primo a dimostrare che i livelli basali di fitness cardiorespiratorio non alterano gli effetti vascolari dell'assunzione di flavanoli. Ciò significa che si può trarre beneficio indipendentemente dal livello di forma fisica. Ed è piuttosto facile aggiungere alimenti ricchi di flavanoli alla propria dieta, osserva Alessio Daniele, dottorando dell'università di Birmingham. Nei supermercati e nei negozi di prodotti biologici sono disponibili prodotti a base di cacao lavorati con metodi che preservano i livelli di flavanoli. Se il cacao non fa per voi, frutta come mele, prugne e frutti di bosco, ma anche frutta secca, tè nero e verde, sono tutti alimenti base comuni e facilmente reperibili in cucina.

Consumarli quando si è costretti a stare seduti a lungo, conclude Rendeiro, è un buon modo per ridurre parte dell'impatto dell'inattività sul sistema vascolare. Soprattutto abbinando l'interruzione dei periodi di inattività con una breve passeggiata o stando in piedi, potrebbe essere una strategia valida per migliorare la salute a lungo termine, indipendentemente da quanto si è sportivi nella vita.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 30, 2025

Autore

redazione

default watermark