

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

Le malattie cardiovascolari sono una delle [principali cause](#) di mortalità e morbilità sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo, colpendo milioni di individui ogni anno. Nonostante siano disponibili sul mercato farmaci terapeutici di successo per la gestione e il trattamento delle malattie cardiovascolari, secondo molti ricercatori i **frutti nutrizionali** sembrano offrire i maggiori benefici al cuore ed è stato dimostrato che alleviano le malattie cardiovascolari. Studi sperimentali hanno anche dimostrato che i frutti nutrizionali hanno potenziali effetti protettivi contro le malattie cardiovascolari. Lo scopo di una recente [revisione](#) di studi scientifici pubblicato nel 2021 sulla rivista medica *Vascular Health and Risk Management* è stato quello di fornire un riassunto completo delle prove scientifiche sugli **effetti di 10 dei frutti nutrizionali** più comuni disponibili in commercio, **registrati contro le malattie cardiovascolari**. La revisione scientifica ha avuto come obiettivo anche quelle di descrivere i meccanismi d'azione di questi frutti in presenza di malattia cardiaca o nella prevenzione della malattia stessa.

I 10 frutti che sono stati analizzati in questa revisione di studi sono: **mela, avocado, uva, mango, arancia, kiwi, melograno, papaia, ananas e anguria**. Nel complesso, la presente revisione ha rilevato che i frutti nutrienti e i loro costituenti apportano benefici significativi per la gestione e il trattamento di malattie cardiovascolari quali infarto del miocardio, ipertensione, malattia delle arterie periferiche, malattia coronarica, cardiomiopatie, dislipidemia, ictus ischemico, aneurisma aortico, aterosclerosi, ipertrofia cardiaca e insufficienza cardiaca, complicanze cardiovascolari del diabete, cardiotossicità e cardiomiopatia indotte da farmaci. I ricercatori hanno concluso che lo sviluppo di integratori salutari a base di frutta e dei suoi principi nutrienti sarebbe auspicabile per una protezione efficace dalle malattie cardiovascolari.

In questo articolo riporto tutto ciò che i ricercatori hanno scoperto e documentato riguardo l'**effetto nutraceutico** della mela in particolare. Il termine nutraceutico sta ad indicare le proprietà nutritive e farmaceutiche al tempo stesso, riferite a cibi, integratori o principi attivi contenuti all'interno degli stessi.

Studi scientifici su mele e cuore

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!



Le mele sono tra i frutti più graditi in tutto il mondo, appartengono alla famiglia delle Rosacee e vengono coltivati in tutto il mondo. Lo [studio](#) di Sandoval-Ramírez del 2020 ha stabilito che l'assunzione dell'intera mela (compresa di buccia cioè) era correlata a un ridotto **rischio di mortalità per malattie cardiovascolari, mortalità per cardiopatia ischemica, mortalità per ictus e grave calcificazione dell'aorta gastrica**, e con un livello inferiore di una sostanza che segna l'infiammazione del corpo, la proteina C-reattiva (PCR). Queste conclusioni sono dovute al fatto che la mela ha la capacità di ridurre il livello del colesterolo cattivo (LDL), la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, e ridurre sensibilmente la proteina C-reattiva (PCR), oltre a contribuire ad aumentare il livello di colesterolo buono (HDL) e la funzionalità endoteliale ovvero il funzionamento corretto delle arterie. Questi sono risultati dimostrati inoltre da molti altri studi scientifici sulle mele. La [revisione scientifica](#) in esame afferma nero su bianco che svariati studi suggeriscono che consumando almeno una mela intera (100-150 g) al giorno possiamo ridurre significativamente il rischio di mortalità associato alle malattie cardiovascolari.

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

Composti bioattivi presenti nella mela

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!



La mela esplica i suoi effetti cardioprotettivi grazie a diversi composti attivi presenti in essa. I **polifenoli** sono uno di questi composti e sono abbondanti nella polpa e nella buccia del frutto, contribuiscono al miglioramento della pressione sanguigna, della funzione endoteliale e della rigidità arteriosa nei soggetti ad aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Si tratta in sostanza di **sostanze antiossidanti**, capaci cioè di bloccare i danni alle cellule del nostro organismo. Il meccanismo protettivo è il seguente: un cuore sano consente al sangue di essere pompato attraverso una rete di canali sanguigni noti come arterie. Il lato sinistro del cuore prende il sangue ricco di ossigeno dai polmoni e lo pompa attraverso una grande arteria chiamata aorta, mentre il sangue deossigenato ritorna al cuore attraverso i vasi sanguigni chiamati vene. Tuttavia, **l'aterosclerosi**, un accumulo di placca all'interno delle pareti arteriose, può causare il restringimento delle arterie, rendendo più difficile la circolazione sanguigna. La combinazione di ipertensione e aterosclerosi porterà eventualmente a problemi più significativi come l'infarto del miocardio. I composti attivi delle mele contrastano in maniera significativa proprio l'aterosclerosi, appunto.

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

Un altro studio citato dalla nostra revisione di studi è quello di [Bondonno e altri ricercatori](#), i quali hanno dimostrato che gli effetti cardioprotettivi delle mele sono dovuti principalmente alla presenza di **flavonoidi molto abbondanti nella buccia della mela**. I flavonoidi sono un'altra sottocategoria di sostanze antiossidanti. La loro indagine era mirata a determinare se il consumo di mela con la buccia potesse migliorare la salute delle arterie (funzione endoteliale), la pressione sanguigna e la rigidità arteriosa nei soggetti a più alto rischio di malattie cardiovascolari. È stato effettuato un confronto tra l'assunzione di mela con buccia (alto contenuto di flavonoidi) e quella di sola polpa di mela (contenuto inferiore di flavonoidi). I risultati hanno soddisfatto l'ipotesi secondo cui un aumento del consumo di mele potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, sia acute che croniche, mediate dall'**effetto protettivo della buccia** della mela.

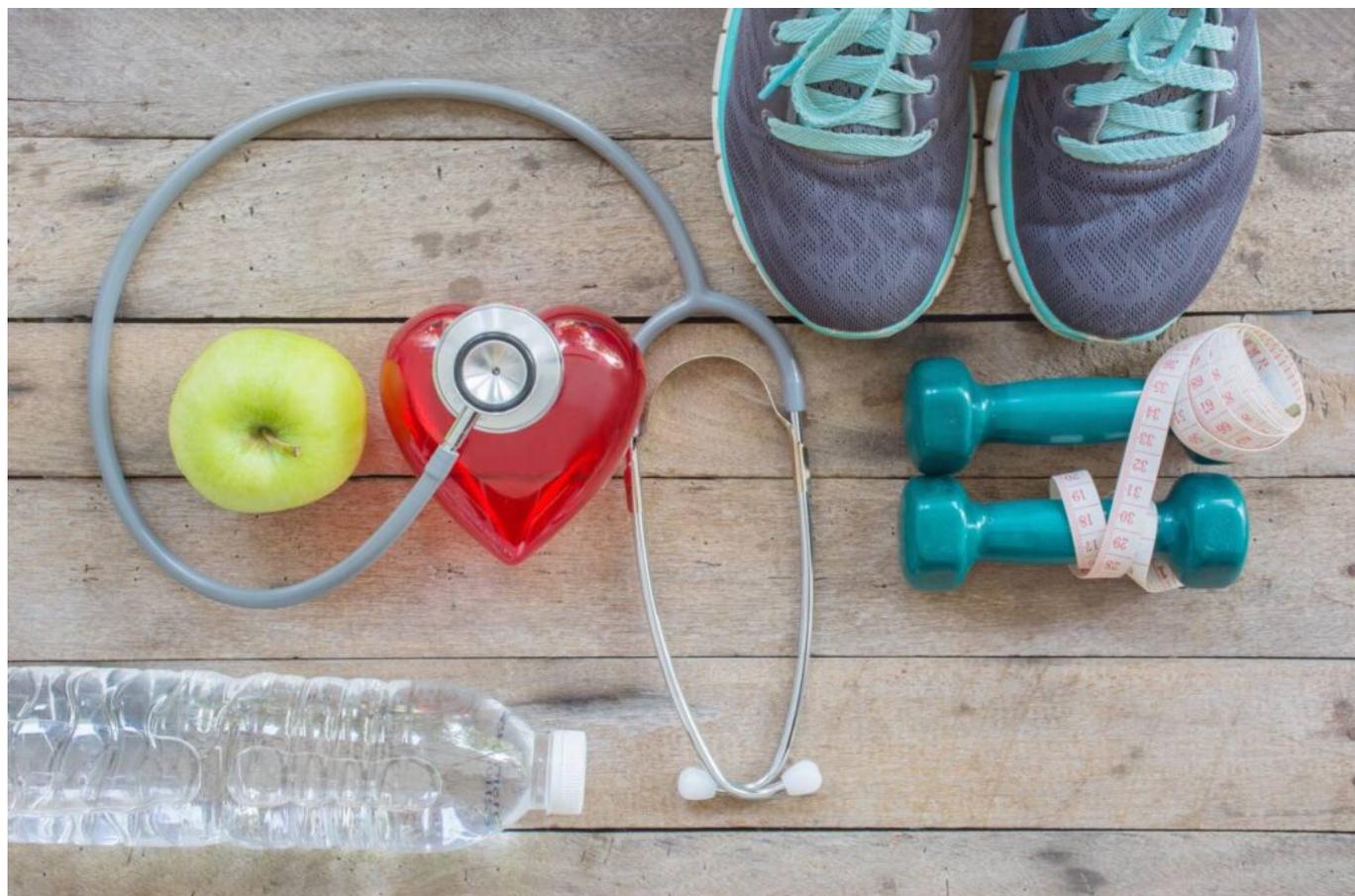
La ricerca scientifica ha dimostrato da tempo che le mele sono ricche di **polifenoli e pectina** (un tipo di fibra), noti per essere elementi bioattivi e protettivi per tante patologie. Tuttavia, è interessante notare che [altri studi scientifici](#) hanno riferito che la forma liquida del succo di mela è priva di pectina e di altri componenti della buccia, concludendo che "la componente fibrosa è necessaria per l'effetto di riduzione del colesterolo delle mele negli esseri umani sani e che il succo di mela chiaro potrebbe non essere un surrogato adatto del frutto intero nelle raccomandazioni nutrizionali".

Effetti protettivi anche su altre patologie

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!



Oltre alle malattie cardiovascolari, i **polifenoli** presenti nelle mele hanno altri benefici terapeutici, come la prevenzione delle malattie degenerative tipiche del nostro tempo (demenza, Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla). I polifenoli della mela riducono il rischio di malattie cardiovascolari avendo un effetto benefico anche sul **microbiota**, ovvero sui batteri dell'intestino. Inoltre, numerosi studi hanno riportato che la percentuale di polifenoli nel contenuto complessivo di fenoli e flavonoidi dell'estratto di buccia di mela è quantitativamente superiore in maniera sostanziale a quella della sola polpa di mela. È interessante notare che lo studio di [Tian e altri ricercatori](#) abbia dimostrato che i topi a cui erano stati somministrati 250 mg/kg di estratti di buccia e polpa di mela per 28 giorni avevano una pressione sanguigna più bassa, miglioramento della funzione endoteliale, miglioramento dell'omeostasi lipidica e riduzione della resistenza all'insulina. I risultati hanno inoltre indicato che l'estratto di buccia di mela possedeva maggiori effetti cardioprotettivi contro l'aterosclerosi nei topi rispetto all'estratto di polpa di mela senza buccia. [Un altro studio del 2017](#) ha scoperto che **la buccia di mela** riduce la glicemia, il colesterolo totale, il colesterolo LDL, i trigliceridi, l'azoto ureico, l'insulina e la dimetilarginina asimmetrica nei topi con sindrome metabolica. Pertanto, l'assunzione

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

giornaliera di mele è decisamente una delle iniziative volte a prevenire la mortalità per malattie cardiovascolari.

È particolarmente importante, in conclusione, consigliare alle persone, e specie ai pazienti con malattie cardiovascolari già diagnosticate, di aumentare **l'assunzione di mela intera** (cioè con la buccia), poiché questa abitudine alimentare può migliorare il profilo del colesterolo nel sangue, ridurre la pressione sanguigna, e prevenire l'infiammazione. Come ho spiegato però molte volte, la frutta con la buccia si può consumare in tranquillità **solo nel caso in cui sia biologica** o proveniente da alberi o coltivazioni convenzionali che non abbiano fatto uso di pesticidi e altre sostanze chimiche per la loro produzione, perché in caso contrario tali pesticidi si annidano in maniera definitiva e pericolosa proprio nella buccia, in prevalenza.

[di Gianpaolo Usai]