Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 58 del 16/01/2020

Una ricerca condotta da FEM e Università di Reading conferma che la mela previene le malattie cardiovascolari

Mele e salute: meno colesterolo con due Renette Canada al giorno

Non una, ma due mele al giorno sono sufficienti a ridurre i livelli plasmatici di colesterolo, importante biomarcatore di patologie cardiovascolari. A rivelarlo è una ricerca condotta da Fondazione Edmund Mach di San Michele dell'Adige e Università di Reading (Regno Unito), in collaborazione con l'Università di Trento, che ha portato avanti uno studio umano di nutrizione da poco pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition.
La ricerca ha studiato l'effetto del consumo giornaliero di mele Renetta Canada coltivate in Trentino, una varietà particolarmente ricca di fibre e di proantocianidine, ovvero una classe di polifenoli con molti effetti benefici sulla salute, noti per la capacità di contrastare il colesterolo cattivo LDL e di promuovere così la salute cardiovascolare.
Lo studio ha coinvolto 40 soggetti volontari con lieve ipercolesterolemia ossia livelli leggermente alti di colesterolo nel sangue, che hanno partecipato allo studio di nutrizione clinica svoltosi presso la Hugh Sinclair Unit of Human Nutrition dell'Università di Reading (Regno Unito), consumando due mele al giorno, fornite dal Consorzio Melinda, per otto settimane o il succo di mela impoverito ovvero privato delle benefiche fibre e dei polifenoli antiossidanti, come controllo.

Al termine delle otto settimane i ricercatori hanno misurato vari parametri chiave per malattie cardiovascolari, inclusi la glicemia, l'insulinemia, la lipidemia e la funzionalità di vene e arterie. Le analisi hanno dimostrato una diminuzione significativa del 4% dei livelli di colesterolo totale e anche del cosiddetto "colesterolo cattivo LDL" dopo consumo cronico di mele.
Tale diminuzione, seppur moderata rispetto a quella ottenibile con farmaci mirati contro l'ipercolesterolemia, quali le statine, è comunque significativa e porta a considerare il consumo di alimenti sani, come la mela, un buon mezzo di prevenzione da malattie cardiovascolari. Lo stesso effetto non è stato riscontrato dopo l'assunzione di succo di mela impoverito.
Secondo i ricercatori autori di questo studio gli effetti benefici delle mele potrebbero essere legati, tra le altre cose, all'alto contenuto di fibre, un elemento che si perde spesso nella lavorazione delle mele per ottenere i succhi di frutta, ma anche ai polifenoli che probabilmente esplicano i loro effetti benefici interagendo con il microbiota intestinale, l'insieme di batteri residenti nel nostro intestino. Il Dipartimento qualità alimentare e nutrizione della Fondazione Edmund Mach, dotato di strumentazione all'avanguardia (ad es° intestino artificiale, metabolomica) per lo studio degli effetti del microbiota intestinale sul metabolismo umano, è impegnato a capire esattamente quali sono i nutrienti delle mela responsabili di questi effetti.
In Trentino la Renetta Canada è una varietà coltivata da secoli nelle Valli di Non e di Sole, dove ha trovato il suo habitat ideale, per questo oltre il 90% della produzione italiana è ottenuta in tale areale. Grazie a questa lunga storia, testimoniata da una nutrita serie di documentazioni, la varietà ha ricevuto nell'anno 2003 il riconoscimento della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Comunità Europea. Attualmente nelle valli del Noce è coltivata su circa 500 ettari, nei terreni più vocati situati tra i 400 e 700 m

s.l.m.: in queste situazioni la Renetta C. esprime al meglio le sue caratteristiche (buccia leggermente rugginosa, ideale rapporto zuccheri/acidità, polpa morbida e profumata, ottima conservabilità). (sc)

The American Journal of Clinical Nutrition
Two apples a day lower serum cholesterol and improve cardiometabolic biomarkers in mildly hypercholesterolemic adults: a randomized, controlled, crossover trial

Athanasios Koutsos, Samantha Riccadonna, Maria M Ulaszewska, Pietro Franceschi, Kajetan Trošt, Amanda Galvin, Tanya Braune, Francesca Fava, Daniele Perenzoni, Fulvio Mattivi, Kieran M. Tuohy, Julie A Lovegrove

http://hdl.handle.net/10449/57136

(sc)