

Mangiare fragole fa bene, merito dell'agrimoniin - Colesterolo cattivo, mangiare noccioli fa bene

Nutrizione

Inviato da : SARA RICCI

Publicato il : 19/1/2024 9:10:00



Astringenti, antiemorragiche, antimalariche e antitumorali, queste le proprietà riscontrate nelle fragole in base a uno studio sui che ha dimostrato per la prima volta che in questo frutto e' presente in grandi quantita' l'agrimoniin, un tannino naturale usato largamente nella medicina tradizionale asiatica - **I mirtilli aiutano a ridurre i livelli del colesterolo LDL, ossia il colesterolo cattivo - Colesterolo cattivo, mangiare noccioli fa bene.**



presente nella fragola e nella fragolina di bosco, e vi si trova nella dose di 200 milligrammi per chilogrammo di frutto.

Secondo la ricerca, che ha coinvolto anche un ricercatore dell'Universita' di Trento e uno di quella di Padova, l'agrimoniin e' il piu' importante ellagitannino

Fino a oggi, secondo quanto i ricercatori riferiscono, l'importanza di questo principio attivo, isolato per la prima volta nel 1982 in una pianta officinale perenne che cresce in Oriente (Agrimonia pilosa Ledeb), era del tutto inesplorata nell'alimentazione umana e ignorata dalle banche dati nutrizionali.

Si riteneva erroneamente che il principale ellagitannino della fragola fosse invece un'altra struttura, denominata 'sanguin H68E'.

Frutti di bosco: fanno bene alla salute

Che i frutti di bosco facciano bene alla salute non è una novità.



È arrivata per la conferma scientifica che fragole, more, lamponi, more e mirilli, contenendo ferro e antiossidanti flavonoidi, sono in grado di proteggere il cuore, prevenire il cancro, rallentare l'invecchiamento ed evitare infezioni all'intestino.

Tutto ciò è sostenuto da uno studio italiano, pubblicato sul British Journal of Nutrition, svolto dall'Università di Parma.

Il frequente consumo di questi frutti, ricchi di flavonoidi, acidi fenolici e polifenoli consente, sostengono i ricercatori, di prevenire e curare tante patologie, migliorare le difese contro l'invecchiamento, combattere infezioni gravi, oltre che favorire il buon umore.

Con i mirilli stop al colesterolo cattivo

I mirtili aiutano a ridurre i livelli del colesterolo LDL, ossia il colesterolo cattivo.

Lo sostiene uno studio, condotto su criceti, del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, coordinato dal chimico Wallace H. Yokoyama, e pubblicato sul Journal of Agricultural and Food Chemistry.

Grazie infatti all'azione delle antocianine, i mirtili hanno un'azione positiva sul processo di trattamento ed eliminazione dell'eccesso di colesterolo.

I criceti in questione, alimentati con bucce e scarti di lavorazione dei mirtili, presentavano giusti livelli di colesterolo HDL, quello buono, ridotti livelli di colesterolo cattivo LDL, quello "cattivo" e riduzione del 44% di quello VLDL, ossia quello definito molto cattivo.

I ricercatori sostengono che gli effetti dei mirtili possono essere gli stessi anche per l'uomo.

Colesterolo cattivo, mangiare nocciole fa bene



Una ricerca condotta dall'Università di Coimbra, in Portogallo, ha dimostrato che il consumo di noccioli può aiutare a stimolare l'equilibrio del colesterolo, facendo diminuire quello cattivo (LDL) ed aumentando quello buono.

Lo studio è stato condotto su 50 volontari, adulti con livelli di colesterolo mediamente elevati.

I volontari sono stati sottoposti ad una dieta specifica comprensiva di 30 grammi di noccioli, intere o tritate, al giorno per periodi di 4 settimane con intervalli di due.

I test successivi hanno dimostrato come le noccioli avessero determinato un calo del colesterolo LDL (-5% in media) ed un aumento di quello HDL (colesterolo buono).

Una manna per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

I nutrizionisti stanno riabilitando la frutta secca. È vero che ha un alto contenuto calorico ma allo stesso tempo è ricca di antiossidanti e grassi polinsaturi.

A

A

A