

LES POMES PODEN AJUDAR A RETARDAR EL RISC ASSOCIAT A MALALTIES CARDÍAQUES



Beure suc de poma i menjar aquesta fruita pot tenir efectes beneficiosos per reduir els factors de risc de les malalties cardíques, segons els resultats d'un estudi realitzat per un equip d'investigadors de l'UC Davis School of Medicine i publicat en la revista Medical Journal of Medicinal Food.

L'Estudi ha demostrat que els components de les pomes actuen de la mateixa forma que el vi negre i el te. Aquests compostos actuen com antioxidants per retardar la degeneració del LDL (colesterol dolent).

Quan els antioxidants LDL s'oxiden o es deterioren en la sang, formen unes plaques que s'acumulen al llarg de les parets de les artèries coronàries i poden causar arterioesclerosis.

Estudis previs han demostrat que menjar fruites i vegetals estan associades amb la reducció del risc de la malaltia de les artèries coronàries. Aquest és el primer estudi clínic que demostra els beneficis potencials dels components del suc de poma i la fruita sencera.

En un estudi previ, realitzat in vitro o en el laboratori, els investigadors van observar que les pomes i el seu suc contenen fito nutrients, o compostos vegetals, beneficiosos, que funcionen com potents antioxidants.

Els investigadors ja esperaven veure resultats positius, però es van sorprendre en comprovar els efectes beneficiosos només després de sis setmanes.

Una ingesta moderada de poma o suc tenen efectes potencials per reduir els factors de risc de les malalties del cor i a més en curts períodes de temps. Canvis petits en la dieta podrien jugar un important paper en una dieta sana.

Durant les 12 setmanes de l'estudi, 25 persones adultes van afegir a les seves dietes un got de suc de poma o dues pomes al dia, sense canviar res més en els seus costums alimentàries. Els resultats de l'estudi va ser més

visibles en aquells que van prendre suc de poca, si bé en els beneficis de les pomes en cru, a més de la reducció del ritme d'oxidació del colesterol es va observar un augment en el consum de fibra.

Sis mesos després, els nivells de colesterol de les persones estudiades (que es trobaven en els seus límits màxims al principi de l'estudi) s'havien reduït fins al punt de situar-se en els nivells considerats sans.