

Fagioli e piselli amici della linea - Epatiti: infetti 2,5 milioni di italiani - Sla, scoperto ruolo cellule muscolari - Consuma pesce abbassa rischio Alzheimer

Salute e Benessere

Inviato da : Angela Vivo

Publicato il : 23/3/2025 9:10:00

Italia ha piu' alta prevalenza europea del virus dell'epatite. Epatiti: infetti 2,5 milioni di italiani - Sla, scoperto ruolo cellule muscolari - Consuma pesce abbassa rischio Alzheimer. Per ridurre il girovita i legumi, in particolare fagioli e piselli, non sono un ostacolo ma un aiuto; lo conferma una recente ricerca neozelandese - Fagioli e piselli amici della linea.



Italia ha la piu' alta prevalenza europea di virus dell'epatite: per quella di tipo C gli infetti sono 1.500.000 a cui vanno aggiunti 300mila cirrotici, per quella di tipo B le persone infette sono invece 700mila - un numero in calo anche grazie all'introduzione dell'obbligo di vaccinazione dal 1991 - , con un numero di cirrotici pari a 100mila. Lo ha detto Antonio Gasbarrini presidente di Fire, fondazione per la ricerca in epatologia, ordinario all'Universita' Cattolica di Roma.

Fagioli e piselli amici della linea - Epatiti: infetti 2,5 milioni di italiani - Sla, scoperto ruolo

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11236>

Anche le cellule muscolari, non solo quelle nervose, hanno un ruolo nell'evoluzione della Sclerosi laterale amiotrofica (Sla). Lo ha confermato uno studio dei ricercatori dell'università Sapienza di Roma, pubblicato dalla rivista *PNAS*. Questa ricerca, afferma Maurizio Inghilleri del Dipartimento di Neurologia e Psichiatria, "apre la possibilità di sperimentare in tempi rapidi gli effetti di nuovi farmaci per verificare potenziali terapie di efficienza muscolare sul singolo paziente".

Mangiare pesce (al forno o alla griglia) almeno una volta alla settimana preserva il volume della materia grigia del cervello e abbassa di quasi cinque volte il rischio di ammalarsi di Alzheimer. Lo dimostra uno studio, su 260 persone, presentato al meeting della Radiological Society of Nord America. Il consumo di pesce su base settimanale era associato ad un volume superiore di materia grigia in diverse aree del cervello; e il rischio di ammalarsi di Alzheimer ridotto di quasi 5 volte.

Con due porzioni di legumi al giorno aiuti la tua linea

Al contrario di quanto si pensava in passato, ovvero che i legumi e i piselli fossero nemici della linea, un consumo di due porzioni giornaliere aiuterebbe a ridurre il girovita. Ad affermarlo è uno studio apparso sulla rivista *Journal of the American College of Nutrition* opera dei ricercatori della University of Otago (Nuova Zelanda). L'analisi ha coinvolto più di

cento persone con problemi di sovrappeso. Ad un gruppo è stata assegnata una dieta che prevedeva l'assunzione di due porzioni di legumi, associate ad una dieta ricca di cereali (4 porzioni, 30 grammi ciascuna), per un totale di sei porzioni giornaliere. La dieta del secondo gruppo era invece composta sempre da sei porzioni ma tutte a base di cereali.

Tre centimetri in meno grazie ai legumi

Nonostante entrambe le diete fossero state capaci di far perdere peso, l'integrazione dei legumi ha avuto come effetto finale una significativa riduzione del girovita pari a circa 3 centimetri. Quest'ultimo parametro è molto importante nello stabilire le complicanze dovute ai chili di troppo. Diversi studi infatti hanno dimostrato che basta misurare il girovita e l'indice di massa corporea per avere un'idea abbastanza precisa del livello di rischio cardiovascolare.

Un aiuto inaspettato anche per la pressione sanguigna

I benefici del consumo di legumi non si esauriscono però al solo girovita. Sempre secondo lo studio dei ricercatori neozelandesi i fagioli e piselli aiuterebbero a tenere controllata la pressione sanguigna e il livello di trigliceridi circolanti nel sangue. Unico possibile problema dell'utilizzo dei legumi è, a causa della scarsa digeribilità, il gonfiore addominale dovuto alla fermentazione. Inconveniente che può essere facilmente superato adottando alcune piccole accortezze come farne un frullato.

^

Â

Â