

I cibi che conservano meglio l'udito - I dati sono stati raccolti su poco meno di 3.600 uomini con una perdita piA¹ o meno accentuata dell'udito

Nutrizione

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 26/9/2023 8:30:00



Uomini, fate scorta di folati. Proprio quell'acido folico che A¨ tanto utile per le donne in gravidanza serve infatti a ridurre il rischio di sorditA¨ , che negli uomini A¨ piA¹ elevato: lo dimostra una ricerca presentata all'ultimo congresso dell'American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery Foundation. L'acido folico si trova in abbondanza in alcuni alimenti come le verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, asparagi, lattuga), le arance (e il succo di arancia dal concentrato), i legumi, i cereali, frutta come limoni, kiwi e fragole, e nel fegato.



STUDIO A¨ - I dati sono stati raccolti su poco meno di 3.600 uomini con una perdita piA¹ o meno accentuata dell'udito, le cui abitudini sono state passate al setaccio soprattutto per capire l'introito di vitamine, antiossidanti e altri micronutrienti: la loro dieta A¨ stata valutata regolarmente nel tempo perchAD i partecipanti provenivano dall'Health Professionals Follow-Up Study, che ha seguito dal 1986 al 2004 oltre 50 mila uomini sottoponendo loro ogni anno anche questionari specifici per valutare l'alimentazione. I risultati dell'analisi rivelano che non ci sarebbe alcun effetto protettivo sull'orecchio da parte di antiossidanti come la vitamina C, la vitamina E o il betacarotene: la perdita dell'udito, in questo campione, A¨ stata cioA¨ indipendente dalla quantitA¨ di antiossidanti introdotti con la dieta. Invece, gli over 60 che consumavano molti cibi ricchi di folati o prendevano supplementi a base di acido folico (o vitamina B9) registravano una riduzione del 20 per cento del rischio di sorditA¨ piA¹ o meno consistente.

I cibi che conservano meglio l'udito - I dati sono stati raccolti su poco meno di 3.600 uom

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1916>

UOMINI - Il dato è interessante soprattutto perché si riferisce a una popolazione di uomini: allo stesso congresso è stato presentato uno studio che dimostra la maggior fragilità dell'orecchio maschile. Gli autori, analizzando i test audiometrici di 5.290 persone fra i 20 e i 69 anni, si sono accorti che il 13 per cento soffre di perdita dell'udito indotta dal rumore, ma soprattutto che negli uomini il rischio è due volte e mezzo superiore a quello delle donne.

Ascoltare musica a tutto volume o fare un lavoro in cui si è esposti a lungo a rumori molto intensi, quindi, fa più male alle orecchie maschili: se davvero i folati possono aiutare a prevenire guai, è bene non farsi mancare. Del resto non è la prima volta che le ricerche indicano un effetto protettivo sull'udito per la vitamina B9, che abbonda negli spinaci e nell'insalata, nei legumi, nel lievito, nel fegato e in prodotti arricchiti (spesso si tratta di cereali a cui vengono aggiunti folati).

ANZIANI - Due anni fa uno studio olandese che aveva coinvolto oltre 700 persone fra 50 e 70 anni dimostrò che i folati riducono l'entità dell'inevitabile perdita dell'udito negli anziani. In quel caso ai partecipanti erano stati dati per tre anni 800 milligrammi di acido folico al giorno (l'introito giornaliero raccomandato è 200 milligrammi, 400 per le donne in gravidanza) o un placebo: chi prendeva l'integratore si sentiva meglio e soprattutto aveva perso di meno la capacità di udire i suoni bassi.

Secondo gli autori, che pubblicheranno i loro risultati sugli *Annals of Internal Medicine*, tutto potrebbe dipendere dall'omocisteina circolante, che l'acido folico sa ridurre: esercitando così i suoi effetti benefici sia sull'orecchio sia sulla prevenzione cardiovascolare (l'eccesso di omocisteina nel sangue è stato chiamato in causa come elemento che facilita aterosclerosi e malattie di cuore e vasi). La certezza sul meccanismo d'azione ancora non c'è e occorreranno conferme anche dell'azione protettiva dei folati sull'udito; di certo però nel frattempo mangiare più spesso verdure a foglia verde e legumi non può far che bene.

A