

## **Pulire le arterie mangiando un semplice frutto...**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Publicato da [Anna Pupa](#) in 22/1/2015**



Nonostante sappiamo che il cibo spazzatura non è salutare per il nostro corpo, spesso preferiamo il piacere del momento nel mangiare fritti, dolci e bevande zuccherate.



Peccato che alla lunga potresti rischiare &ldquo;grosso&rdquo;, finendo con il compromettere la tua salute. In virtù di ciò scopriamo insieme come pulire le arterie mangiando un semplice frutto, in barba alle case farmaceutiche. Stando ai risultati provenienti da un nuovo studio realizzato dall&rsquo;Istituto Catalano di Scienze Cardiovascolari, pubblicato sulla rivista Atherosclerosis, nessun farmaco attualmente in commercio sarebbe in grado di prevenire infarto ed ictus come il melograno.

Per giungere a questa conclusione, i ricercatori spagnoli hanno provveduto a somministrare a dei suini (la scelta è ricaduta su questo animale poiché il loro sistema cardiovascolare sembrerebbe essere simile a quello degli esseri umani) sottoposti ad una dieta ricca di grassi, un concentrato di sostanze antiossidanti estratte direttamente dal melograno per un periodo di 2 settimane. Risultato?

&ldquo;Le placche aterosclerotiche sono state ridotte di oltre il 50%, come se non bastasse, i suini presentavano una maggiore vitalità ed erano più propensi ad accoppiarsi&rdquo; &ndash; conferma la dottoressa Lina Badimon, coordinatrice dello studio.

Alla luce dei risultati, è opportuno interrogarsi su come sia possibile che un semplicissimo frutto come il melograno possa prevenire gravi disturbi cardiovascolari.

Una risposta che potrebbe essere rintracciata nella teoria formulata dal due volte premio Nobel Linus Pauling, secondo la quale, essendosi i nostri antenati evoluti cibandosi di grossi quantitativi di frutta per diverse migliaia di anni, la mancanza di vitamine (C su tutte) all&rsquo;interno del nostro organismo potrebbe finire per tradursi con lo sviluppo di gravi patologie cardiovascolari.

**Melograno &ndash; Proprietà**

Questo frutto è ricco di Sali minerali, specialmente manganese, potassio, zinco, fosforo, rame e vitamine (C, A, B, K, E). Senza contare sostanze in grado di salvaguardare la salute umana come antiossidanti e flavonoidi.