

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

Le malattie cardiovascolari sono una delle [principali cause](#) di mortalità e morbilità sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo, colpendo milioni di individui ogni anno. Nonostante siano disponibili sul mercato farmaci terapeutici di successo per la gestione e il trattamento delle malattie cardiovascolari, secondo molti ricercatori i **frutti nutrizionali** sembrano offrire i maggiori benefici al cuore ed è stato dimostrato che alleviano le malattie cardiovascolari. Studi sperimentali hanno anche dimostrato che i frutti nutrizionali hanno potenziali effetti protettivi contro le malattie cardiovascolari. Lo scopo di una recente [revisione](#) di studi scientifici pubblicato nel 2021 sulla rivista medica *Vascular Health and Risk Management* è stato quello di fornire un riassunto completo delle prove scientifiche sugli **effetti di 10 dei frutti nutrizionali** più comuni disponibili in commercio, **registrati contro le malattie cardiovascolari**. La revisione scientifica ha avuto come obiettivo anche quelle di descrivere i meccanismi d'azione di questi frutti in presenza di malattia cardiaca o nella prevenzione della malattia stessa.

I 10 frutti che sono stati analizzati in questa revisione di studi sono: **mela, avocado, uva, mango, arancia, kiwi, melograno, papaia, ananas e anguria**. Nel complesso, la presente revisione ha rilevato che i frutti nutrienti e i loro costituenti apportano benefici significativi per la gestione e il trattamento di malattie cardiovascolari quali infarto del miocardio, ipertensione, malattia delle arterie periferiche, malattia coronarica, cardiomiopatie, dislipidemia, ictus ischemico, aneurisma aortico, aterosclerosi, ipertrofia cardiaca e insufficienza cardiaca, complicanze cardiovascolari del diabete, cardiotossicità e cardiomiopatia indotte da farmaci. I ricercatori hanno concluso che lo sviluppo di integratori salutari a base di frutta e dei suoi principi nutrienti sarebbe auspicabile per una protezione efficace dalle malattie cardiovascolari.

In questo articolo riporto tutto ciò che i ricercatori hanno scoperto e documentato riguardo l'**effetto nutraceutico** della mela in particolare. Il termine nutraceutico sta ad indicare le proprietà nutritive e farmaceutiche al tempo stesso, riferite a cibi, integratori o principi attivi contenuti all'interno degli stessi.

## **Studi scientifici su mele e cuore**

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le  
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le  
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!



Le mele sono tra i frutti più graditi in tutto il mondo, appartengono alla famiglia delle Rosacee e vengono coltivati in tutto il mondo. Lo [studio](#) di Sandoval-Ramírez del 2020 ha stabilito che l'assunzione dell'intera mela (compresa di buccia cioè) era correlata a un ridotto **rischio di mortalità per malattie cardiovascolari, mortalità per cardiopatia ischemica, mortalità per ictus e grave calcificazione dell'aorta gastrica**, e con un livello inferiore di una sostanza che segna l'infiammazione del corpo, la proteina C-reattiva (PCR). Queste conclusioni sono dovute al fatto che la mela ha la capacità di ridurre il livello del colesterolo cattivo (LDL), la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, e ridurre sensibilmente la proteina C-reattiva (PCR), oltre a contribuire ad aumentare il livello di colesterolo buono (HDL) e la funzionalità endoteliale ovvero il funzionamento corretto delle arterie. Questi sono risultati dimostrati inoltre da molti altri studi scientifici sulle mele. La [revisione scientifica](#) in esame afferma nero su bianco che svariati studi suggeriscono che consumando almeno una mela intera (100-150 g) al giorno possiamo ridurre significativamente il rischio di mortalità associato alle malattie cardiovascolari.

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

## **Composti bioattivi presenti nella mela**

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le  
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!



La mela esplica i suoi effetti cardioprotettivi grazie a diversi composti attivi presenti in essa. I **polifenoli** sono uno di questi composti e sono abbondanti nella polpa e nella buccia del frutto, contribuiscono al miglioramento della pressione sanguigna, della funzione endoteliale e della rigidità arteriosa nei soggetti ad aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Si tratta in sostanza di **sostanze antiossidanti**, capaci cioè di bloccare i danni alle cellule del nostro organismo. Il meccanismo protettivo è il seguente: un cuore sano consente al sangue di essere pompato attraverso una rete di canali sanguigni noti come arterie. Il lato sinistro del cuore prende il sangue ricco di ossigeno dai polmoni e lo pompa attraverso una grande arteria chiamata aorta, mentre il sangue deossigenato ritorna al cuore attraverso i vasi sanguigni chiamati vene. Tuttavia, **l'aterosclerosi**, un accumulo di placca all'interno delle pareti arteriose, può causare il restringimento delle arterie, rendendo più difficile la circolazione sanguigna. La combinazione di ipertensione e aterosclerosi porterà eventualmente a problemi più significativi come l'infarto del miocardio. I composti attivi delle mele contrastano in maniera significativa proprio l'aterosclerosi, appunto.



Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

Un altro studio citato dalla nostra revisione di studi è quello di [Bondonno e altri ricercatori](#), i quali hanno dimostrato che gli effetti cardioprotettivi delle mele sono dovuti principalmente alla presenza di **flavonoidi molto abbondanti nella buccia della mela**. I flavonoidi sono un'altra sottocategoria di sostanze antiossidanti. La loro indagine era mirata a determinare se il consumo di mela con la buccia potesse migliorare la salute delle arterie (funzione endoteliale), la pressione sanguigna e la rigidità arteriosa nei soggetti a più alto rischio di malattie cardiovascolari. È stato effettuato un confronto tra l'assunzione di mela con buccia (alto contenuto di flavonoidi) e quella di sola polpa di mela (contenuto inferiore di flavonoidi). I risultati hanno soddisfatto l'ipotesi secondo cui un aumento del consumo di mele potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, sia acute che croniche, mediate dall'**effetto protettivo della buccia** della mela.

La ricerca scientifica ha dimostrato da tempo che le mele sono ricche di **polifenoli e pectina** (un tipo di fibra), noti per essere elementi bioattivi e protettivi per tante patologie. Tuttavia, è interessante notare che [altri studi scientifici](#) hanno riferito che la forma liquida del succo di mela è priva di pectina e di altri componenti della buccia, concludendo che "la componente fibrosa è necessaria per l'effetto di riduzione del colesterolo delle mele negli esseri umani sani e che il succo di mela chiaro potrebbe non essere un surrogato adatto del frutto intero nelle raccomandazioni nutrizionali".

## **Effetti protettivi anche su altre patologie**



Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le  
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le  
prove!

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!



Oltre alle malattie cardiovascolari, i **polifenoli** presenti nelle mele hanno altri benefici terapeutici, come la prevenzione delle malattie degenerative tipiche del nostro tempo (demenza, Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla). I polifenoli della mela riducono il rischio di malattie cardiovascolari avendo un effetto benefico anche sul **microbiota**, ovvero sui batteri dell'intestino. Inoltre, numerosi studi hanno riportato che la percentuale di polifenoli nel contenuto complessivo di fenoli e flavonoidi dell'estratto di buccia di mela è quantitativamente superiore in maniera sostanziale a quella della sola polpa di mela. È interessante notare che lo studio di [Tian e altri ricercatori](#) abbia dimostrato che i topi a cui erano stati somministrati 250 mg/kg di estratti di buccia e polpa di mela per 28 giorni avevano una pressione sanguigna più bassa, miglioramento della funzione endoteliale, miglioramento dell'omeostasi lipidica e riduzione della resistenza all'insulina. I risultati hanno inoltre indicato che l'estratto di buccia di mela possedeva maggiori effetti cardioprotettivi contro l'aterosclerosi nei topi rispetto all'estratto di polpa di mela senza buccia. [Un altro studio del 2017](#) ha scoperto che **la buccia di mela** riduce la glicemia, il colesterolo totale, il colesterolo LDL, i trigliceridi, l'azoto ureico, l'insulina e la dimetilarginina asimmetrica nei topi con sindrome metabolica. Pertanto, l'assunzione

Una mela al giorno toglie il medico di turno: la scienza ora ha le prove!

giornaliera di mele è decisamente una delle iniziative volte a prevenire la mortalità per malattie cardiovascolari.

È particolarmente importante, in conclusione, consigliare alle persone, e specie ai pazienti con malattie cardiovascolari già diagnosticate, di aumentare **l'assunzione di mela intera** (cioè con la buccia), poiché questa abitudine alimentare può migliorare il profilo del colesterolo nel sangue, ridurre la pressione sanguigna, e prevenire l'infiammazione. Come ho spiegato però molte volte, la frutta con la buccia si può consumare in tranquillità **solo nel caso in cui sia biologica** o proveniente da alberi o coltivazioni convenzionali che non abbiano fatto uso di pesticidi e altre sostanze chimiche per la loro produzione, perché in caso contrario tali pesticidi si annidano in maniera definitiva e pericolosa proprio nella buccia, in prevalenza.

[di Gianpaolo Usai]