

---

## Mangiare tanta frutta e verdura potrebbe essere un rimedio contro l'asma

Lun 25/05/2020 - 09:21

L'asma è una patologia cronica che provoca l'infiammazione e la costrizione delle vie aeree. Le persone che ne sono affette soffrono di difficoltà respiratorie, fiato corto e tosse.

Un recente articolo scientifico di revisione<sup>1</sup> pubblicato dalla statunitense Physicians Committee for Responsible Medicine ("Comitato medico per una medicina responsabile") sintetizza lo stato attuale della ricerca, riguardo la correlazione esistente tra alimentazione e asma: una dieta a base di cibi prevalentemente vegetali, ricca di frutta, verdura, legumi e prodotti integrali e povera invece di latticini e altri alimenti di origine animale, ridurrebbe, sia nei bambini che negli adulti, la probabilità di sviluppare l'asma, come pure la gravità dei sintomi ove la patologia sia già esistente. Secondo quanto riportato nell'articolo, nelle persone affette da asma, che seguono una dieta di questo tipo, si verificherebbe un miglioramento della funzionalità polmonare che permetterebbe di ridurre l'impiego di farmaci.

Al contrario, i bambini che consumano molti latticini avrebbero maggiori probabilità di sviluppare l'asma rispetto a quelli che ne assumono in quantità ridotte. Un elevato apporto di lipidi e acidi grassi saturi e un basso apporto di fibre favorirebbe, ove la patologia è già esistente, l'infiammazione delle vie respiratorie e il peggioramento della funzionalità polmonare.

"Il suggerimento del comitato medico, pertanto, è di mangiare tanta frutta e verdura e molti prodotti integrali, riducendo invece il consumo di latticini e altri alimenti di origine animale", riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Una dieta prevalentemente vegetale ha un effetto antinfiammatorio, le fibre possono esercitare indirettamente (mediante un mutamento della flora batterica) un effetto positivo sul sistema immunitario, e si suppone che molte sostanze vegetali secondarie svolgano una funzione protettiva".

