

Uno studio finlandese ha mostrato che avere più elevati livelli corporei di licopene, un composto alcolico appartenente al gruppo dei carotenoidi e presente come additivo alimentare nei pomodori, cocomeri, pompelmi, peperoni e papaia, può ridurre il rischio di ictus. I risultati della ricerca sono stati pubblicati oggi sulla rivista medica *Neurology*. Lo studio ha esaminato 1.031 uomini con età compresa tra i 42 ed i 61 anni per un periodo di circa dodici anni.

Lo studio, che è stato finanziato dal Lapin keskussairaala (Ospedale Centrale della Regione della Lapponia) sito in Rovaniemi in Finlandia, ha scoperto che gli uomini aventi nel loro sistema sanguigno e nella loro dieta una maggiore quantità di licopene sperimentato meno attacchi rispetto a quelle aventi livelli più bassi. I partecipanti sono stati suddivisi in quattro categorie a seconda della presenza di licopene nella loro dieta. Sono stati riscontrati undici attacchi apoplettici tra i 259 partecipanti appartenenti alla quarta categoria, quella di coloro aventi la maggior quantità di licopene, mentre tra i 258 appartenendo alla categoria di più basso livello 25 hanno avuto ictus. Questo risultato suggerisce che la probabilità di avere un ictus è stato del 55% inferiore per coloro che hanno una maggiore quantità di questa sostanza chimica rispetto agli altri che se uno avevano una quantità più bassa.

"I risultati confermano la raccomandazione che la gente consumi almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno", ha detto il dottor Jouni Karppi del Dipartimento di Medicina presso l'Università della Finlandia Orientale. Secondo questo studio, mangiare questi tipi di alimenti ed in queste quantità "probabilmente potrà portare ad una forte riduzione in tutto il mondo del numero di attacchi apoplettici"

. Il principale autore dello studio ha inoltre aggiunto che il licopene ha agito come antiossidante, riducendo le infiammazioni e prevenendo la coagulazione del sangue, tra le principali causa di ictus ischemici, il tipo più comune di ictus.

Clare Walton della Stroke Association nel Regno Unito e non coinvolta con lo studio ha dichiarato: *"questo studio suggerisce che un antiossidante che si trova in alimenti come pomodori, peperoni rossi e angurie potrebbe contribuire a ridurre il nostro rischio di ictus. Tuttavia, questi risultati non dovrebbero spingere le persone a non mangiare altri tipi di frutta e verdura perché tutti danno benefici per la salute e restano una parte importante di una sana alimentazione di base."*

Rafael Ortiz, direttore del Center for Stroke and Neuro-Endovascular Surgery del Lenox Hill Hospital di New York, ha detto che, *"insieme all'esercizio fisico ed al non fumare, la dieta è molto importante per ridurre la probabilità di ictus."*

I risultati sono giunti come parte di uno studio più ampio sui fattori di rischio cardiovascolare. Tutti i partecipanti sono di Kupio vissuto, o nelle immediate vicinanze, la città finlandese dove si trova l'Università della Finlandia Orientale. Ulteriori ricerche sono necessarie per aiutarci a comprendere perché questo particolare antiossidante presente in alcune verdure come o pomodori potrebbe contribuire a mantenere il rischio di ictus più basso.

Riferimenti

- Corbett Dooren, Jennifer. " [Tomato Helps Cut the Risk of a Stroke, Study Shows](#) ". *The Wall Street Journal* , 9 ottobre 2012 (in inglese)
- " [Tomatoes are 'stroke preventers'](#) ". Press Release: *BBC News Online*, 8 ottobre 2012 (in inglese)
- " [Tomatoes, watermelons, peppers reduce stroke risk, Finnish study suggests](#) ". *WikiNews* , 9 ottobre 2012 (in inglese)