Uno studio finlandese ha mostrato che avere più elevati livelli corporei di licopene, un composto alchilico 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)