



Mercoledì 14 Febbraio 2018

MERCATI & IMPRESE

Prugne secche per la salute dell'intestino

Un recente studio scientifico condotto dal professor Kevin Whelan del King's College London, il centro accademico per eccellenza sulla nutrizione e la salute digestiva, insieme ad alcuni ricercatori dell'Università "Queen Mary" di Londra, dell'Università di Aberdeen e finanziato dal **California Prune Board**,

rafforza l'indicazione nutrizionale autorizzata dalla Commissione Europea relativa al consumo di prugne secche.

Secondo il *claim* definito dall'Efsa (*European food safety authority*) mangiare **100 grammi di prugne secche al giorno** contribuisce al normale funzionamento dell'apparato digerente, come parte di una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita salutare. Rispetto al precedente assunto, la nuova indagine ha mostrato che un consumo giornaliero pari a 80 grammi sia già sufficiente per ottenere gli stessi benefici. Mangiare meno prugne, quindi, consente di raggiungere gli stessi effetti desiderati.

Lo studio clinico controllato commissionato dal California Prune Board è il primo ad approfondire i dati relativi all'indicazione europea, seguendo i requisiti restrittivi definiti dall'**Efsa** e a misurare l'impatto sulla funzionalità intestinale utilizzando parametri oggettivi di importanza riconosciuta per la salute intestinale (peso delle feci, tempo di transito) in contrasto agli studi precedenti basati su meccanismi di autovalutazione.

La ricerca, basata su un campione di **adulti inglesi in salute** con un insufficiente apporto di fibre e movimenti intestinali non regolari, mostra come la frequenza di defecazione e il peso delle feci aumentava significativamente nel campione che consumava al contempo 80 o 120 grammi di prugne e acqua, rispetto al campione che si limitava ad aggiungere solo acqua alla propria dieta quotidiana. Un minor peso delle feci e un tempo di transito ritardato sono fattori di rischio per malattie come il **cancro al colon rettile, emorroidi e costipazione** e aumentare il consumo di fibre è la giusta strada da seguire per ridurre il rischio di sviluppare queste patologie. Inoltre nessun cambiamento nel peso è stato riscontrato in nessuno dei partecipanti allo studio. Ancora una volta, la ricerca rifiuta quindi il "falso" mito secondo cui l'integrazione di prugne nella dieta causerebbe un aumento di peso, rafforzando i risultati di un precedente studio condotto dall'Università di Liverpool nel 2014.

"Il California Prune Board, rappresentando il mondo della qualità premium delle prugne, ha una lunga storia di investimenti nella ricerca all'avanguardia per sostenere le eccellenti qualità nutritive e salutari delle Prugne della California", commenta **Esther Ritson-Elliott**, *European marketing director* del California Prune Board. "Questo studio non è semplicemente una ripetizione di precedenti indagini scientifiche, ma rappresenta invece una **ricerca Uk totalmente nuova** che chiaramente rafforza e aggiunge un peso significativo alle attuali indicazioni europee sulla salute. Alla luce dei risultati, possiamo considerare la possibilità di richiedere un adeguamento delle indicazioni europee sulla salute. Sebbene ci siano quotidianamente report sensazionalistici che rivendicano nuovi progressi sulla **salute intestinale**, la pubblicazione di questa ricerca ha utilizzato parametri solidi e oggettivi per confermare la visione a lungo termine, ovvero che seguire una dieta ricca di prugne della California offre chiari e tangibili benefici in termini di miglioramento delle normali funzioni intestinali".

Nonostante gli studi scientifici dimostrino come una regolare assunzione di fibre migliori le funzionalità intestinali, in Italia si stima però che il consumo di vegetali, e dunque di fibra, sia largamente insufficiente. Sembra, infatti, che solo **un adulto su dieci consumi la quantità raccomandata di frutta e verdura**, soddisfatta dalle cinque porzioni al giorno, mentre cinque adulti su dieci ne consumano non più di due porzioni al giorno, in opposizione a recenti studi che invece evidenziano come sarebbe ancora più salutare aumentarne il dosaggio.

"Nell'ottica di uno scarso apporto di fibre, le prugne disidratate possono essere un utile contributo per soddisfare il fabbisogno consigliato e favorire benefici sulla salute dell'apparato digerente, grazie all'alto contenuto in fibre, con un apporto di circa 7g/100g, ossia quasi un quarto della quantità quotidiana raccomandata", commenta **Annamaria Acquaviva**, dietista nutrizionista per il California Prune Board in Italia.

Fonte: California Prune Board

© *Italiafruit News. Tutti i diritti riservati.*