

Combattiamo i danni da smog con la dieta mediterranea



Dimezzando l'inquinamento delle nostre città, risparmieremmo vite e soldi, ma un valido aiuto può venirci anche da quel che mangiamo

Che lo smog faccia male alla salute lo sanno ormai anche i bambini. L'impressionante rapporto diretto, però, tra tasso di inquinamento e numeri di decessi è di gran lunga meno noto, mentre forse favorirebbe un

approccio più risoluto alla questione.

Fa un certo spavento infatti sentire, e sentirlo da scienziati come quelli riuniti al 114/o Congresso Nazionale della Società Italiana di Medicina Interna (SIMI), che se le città italiane dimezzassero inquinamento ed emissioni salverebbero da morte 6mila persone con un risparmio annuale di 10 miliardi di euro.

Se, quindi, diminuire lo smog salva la vita, la allunga pure. "Basterebbe ridurre di un terzo la quantità delle particelle di inquinamento più fini presenti nell'aria per allungare l'aspettativa di vita media di un anno, che ci viene rubato per colpa delle innumerevoli malattie croniche che lo smog contribuisce a provocare e peggiorare", spiega infatti Pier Mannuccio Mannucci, co-coordinatore dello studio e direttore scientifico della Fondazione Cà Grande Policlinico di Milano.

Oltre a tumori e malattie respiratorie che possono essere causati o quanto meno facilitati dall'aria inquinata (che fa aumentare del 24% il rischio di infarti e del 35% quello di ictus), "si stanno scoprendo nuovi danni provocati dall'inquinamento - sottolinea Roberto Corazza, presidente SIMI - e oggi è sempre più chiaro che anche il sistema immunitario si indebolisce a causa dell'inquinamento atmosferico, con un maggiore rischio di malattie croniche intestinali, sclerosi multipla, tiroiditi e diabete di tipo 1".

Tra tanti dati cupi, che dovrebbero spronarci a riflettere, c'è però anche una buona notizia: la dieta mediterranea può aiutarci. Proprio così, secondo uno studio dell'università La Sapienza di Roma e dell'Università di Milano, coordinato dal ricercatore Francesco Violi, questo tipo di alimentazione rappresenta un prezioso antidoto ai danni da smog.

La ricerca - condotta su 100 lavoratori di un'acciaieria di Milano fortemente esposti a PM10 e PM5, a livelli non diversi da quelli che può respirare una persona al centro di Roma - afferma infatti che le polveri sottili riducono di oltre il 50% i livelli di vitamina E, coinvolta nell'eliminazione delle sostanze ossidanti nelle cellule, alzando invece quelli di proteine coinvolte nello stress ossidativo.

Per la prima volta si è visto un possibile meccanismo che lega lo smog alle malattie cardiovascolari, perché lo stress ossidativo è una delle cause principali di questo tipo di patologie. I dati tuttavia offrono anche una speranza per mitigare l'effetto nocivo dello smog: "Un risvolto interessante - afferma Violi - è che una dieta ricca di antiossidanti come quella

mediterranea può contrastarne i danni, aumentando il consumo di olio di oliva, pesce e verdura" .
'Rimpinguare' dunque il serbatoio di vitamine con gli alimenti tipici della dieta mediterranea,
ridurrebbe il rischio di malattie derivanti da inquinamento atmosferico.

Link:

<http://www.earthday.it/Alimentazione/Combattiamo-i-danni-da-smog-con-la-dieta-mediterranea>