

Tweet 6

+1 2

Ultimi Articoli

+ Tutti gli articoli

- + Mi piacciono i trans
- + Rettocele e prolasso
- + Esami celiachia

La Stampa Shop



+ Le Ricette Di Saper Spendere



+ Il Mio Amico In Cucina Per Creare...cioccolati E Stuzzichini



+ Il Mio Amico In Cucina Per Creare...plum Cake Dolci E



+ Il Mio Amico In Cucina Per Creare...muffin E Cup Cake

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!
Scopri di più su facebook.lastampa.it!

Accedi a Facebook

SALUTE

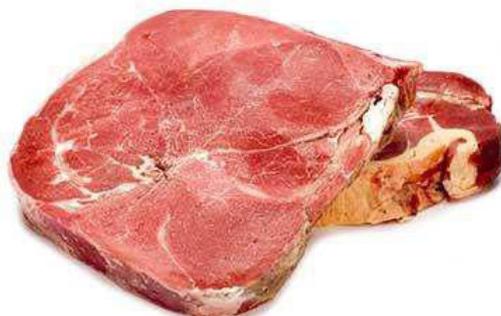
28/04/2014 - I PERICOLI DA ACCUMULO DI FERRO "EME"

La carne rossa può aumentare il rischio di malattie cardiache

Il ferro eme, presente nella carne rossa, è stato trovato far aumentare il rischio di malattia coronarica del 57 per cento. Tuttavia, assumere questo minerale in forma non-eme attraverso gli alimenti di origine vegetale, non aumenta il rischio

LM&SDP

Mangiare molta carne, specie se rossa, e anche lavorata, è da tempo stato associato al rischio di cancro all'intestino. Ma, oggi, un nuovo studio suggerisce che questa abitudine possa **far aumentare di ben il 57% il rischio di malattie coronariche e cardiache** potenzialmente mortali.



La carne, in particolare quella rossa, contiene il ferro eme. Questo tipo di minerale è stato trovato far aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Foto: @photoxpress.com/Aleksandr Ugorenkov

La causa sarebbe da ricondurre all'assunzione di ferro – un minerale per altro indispensabile alla salute dell'organismo – che nella carne rossa si trova in una forma detta "eme".

Il ferro eme è presente nella misura di circa il 40% negli alimenti di origine animale come la carne. E' un tipo di ferro facilmente assimilabile: si parla del 20%, tuttavia elevate assunzioni, ma soprattutto

depositi di questo minerale nell'organismo, sono stati associati a rischio per la salute.

Esiste anche la controparte, detta "non-eme", che si trova sia nella carne che negli alimenti di origine vegetale, di cui è parte integrante. Questo tipo di ferro è meno assimilabile, ma è ritenuto più salutare. Il ferro non-eme, poi, non è stato trovato essere collegato al rischio cardiovascolare.

A mettere sotto accusa il ferro eme è un nuovo studio revisionale condotto dal dottor Jacob

TI CONSIGLIAMO:



+ Poco ferro nel sangue? Si rischia l'ictus



+ Diventare vegetariani: ecco come con i consigli del nutrizionista

Hunnicutt, insieme ai colleghi dell'Indiana University School of Public Health-Bloomington, Ka Lui e Pengcheng Xun, i cui risultati sono stati pubblicati sul *Journal of Nutrition*.

Secondo Hunnicutt, il legame tra l'assunzione di ferro eme, i depositi di ferro dell'organismo e le malattie coronariche e cardiaca è stato dibattuto per decenni dai ricercatori, con studi epidemiologici che **hanno tuttavia fornito risultati inconsistenti**.

La meta-analisi dei ricercatori IU, ha preso in esame 21 studi precedentemente pubblicati e i dati relativi a 292.454 partecipanti nel corso di una media di 10,2 anni di follow-up.

«L'associazione positiva osservata tra ferro eme e il rischio di malattia coronarica può essere spiegata con l'elevata biodisponibilità del ferro eme e il suo ruolo come fonte primaria di ferro nei partecipanti – hanno scritto i ricercatori – Il ferro eme viene assorbito a una velocità molto maggiore rispetto al ferro non eme: il 37% contro il 5%. Una volta assorbito, può contribuire quale catalizzatore nell'ossidazione delle LDL, **causando un'inflammazione dannosa a carico dei tessuti**, che è un potenziale fattore di rischio per la malattia coronarica».

I depositi di ferro nel corpo aumentano nel corso del tempo, sottolineano i ricercatori. L'unico modo per ridurre la quantità di ferro nel corpo sono le emorragie, donare il sangue o le mestruazioni. Poi ci sono **alimenti che inibiscono l'assorbimento del ferro**, tra cui il caffè, il tè e il cacao. Per contro, il ferro non-eme può essere più facilmente assorbito se assunto in concomitanza con la vitamina C.