

Cinci porții de fructe și legume pe zi sunt suficiente pentru a reduce semnificativ riscul de deces, indiferent de cauză, potrivit unui studiu publicat miercuri și preluat de AFP.

În timp ce un studiu anterior, dat publicității în luna aprilie de cercetătorii de la University College London, estima că este nevoie de șapte sau mai multe porții de fructe și legume pentru a atinge acest obiectiv, cercetătorii americani au demonstrat că mai mult de cinci porții pe zi nu au un efect benefic suplimentar.

Cercetătorii, conduși de profesorul Frank B. Hu, de la Școala de Sănătate Publică Harvard, au analizat 16 studii care au implicat peste de 830.000 de persoane.

Potrivit rezultatelor acestora, publicate de bmj.com, ediția online a revistei medicale British Medical Journal, fiecare porție suplimentară de fructe și legume reduce riscul de deces, indiferent de cauza acestuia, în medie cu 5%, și cu 4% dacă avem în vedere doar bolile cardiovasculare.

După cinci porții, riscul nu mai scade, din motive pe care cercetătorii nu le-au identificat în mod clar.

Spre deosebire de alte studii, cercetătorii nu au descoperit nicio asociere semnificativă între consumul crescut de fructe și legume și reducerea riscului de mortalitate din cauza cancerului.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă încă din 2003 consumul a cinci fructe și legume pe zi.

AGERPRES