

Miele per prevenire le malattie cardiovascolari

22-03-2011

Ha alte proprietà antiossidanti ed è anche un alleato nella prevenzione della carie

Lotta alle placche che irrigidiscono i vasi sanguigni con il miele. Oltre a frutta e verdura, costantemente raccomandate dagli esperti, si aggiunge un nuovo alleato.

I ricercatori dell'Università dell'Illinois hanno spiegato che il miele contiene tanti antiossidanti quanti frutta e verdura a foglia verde, come spinaci, mele, arance e fragole.

Il più ricco di antiossidanti è il miele scuro, che si è rivelato un vero scudo anche contro alcuni batteri, come lo streptococco mutante, responsabile, tra l'altro, delle carie dentali.

Lo studio, condotto su 25 uomini tra i 18 e i 65 anni, è il primo a dimostrare l'efficacia del miele per prevenire le malattie vascolari e cardiache.

La raccomandazione degli esperti è comunque di mantenere una dieta ricca di frutta e verdura che non può essere sostituita dal miele, perché per fare il pieno di antiossidanti attraverso il miele, bisognerebbe mangiarne in quantità pari a quella di una dieta ricca di vegetali. Il consiglio, allora? Sostituire lo zucchero con il prodotto delle api.