

Scritto da Maria Ida Longo
Venerdì 05 Marzo 2010 11:38



Secondo uno studio dell'Università dell'Illinois e pubblicato dalla rivista **Brain, Behavior, and Immunity**, l'assunzione di fibre solubili, abbondanti nella frutta, rinforza il sistema immunitario e guarisce dalle infezioni.

L'esperimento è stato condotto su due gruppi di topi da laboratorio a cui è stata somministrata una dieta ipocalorica e ricca di fibre: la differenza tra i due gruppi è che ad uno nella dieta sono state inserite fibre solubili, mentre l'altro gruppo ha avuto solo fibre insolubili.



Le mele, notoriamente ricche di fibre

Dopo sei settimane alle cavie è stata iniettata una sostanza che simula un'**infezione batterica** e solo dopo due ore dall'iniezione i topi che avevano assunto fibre solubili avevano un'infezione inferiore del 50 per cento rispetto agli altri, inoltre sono guariti più velocemente: questa è la spiegazione di

Christina Sherry

una delle ricercatrici che ha guidato lo studio.

Praticamente le fibre solubili attuano profondi e positivi **cambiamenti** nel sistema immunitario, come se cambiassero la personalità delle cellule che se prima erano arrabbiate e favorivano le infiammazioni, adesso sono mansuete e quindi utili a contrastarle e a favorire il recupero.

Quindi è proprio vero che, "**una mela al giorno toglie il medico di turno**".

Approfondimenti: Sito della rivista [Brain, Behavior, and Immunity](#)