

## Le fibre tengono anche pulite le arterie. In quali alimenti si trovano (anche confezionati)

Uno studio dimostra il loro ruolo nella prevenzione di infarti e ictus grazie alla capacità di ridurre la formazione di placche aterosclerotiche e di «stabilizzarle»

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 novembre 2025)



La **fibra**, nota per il suo ruolo nel mantenere in buona salute il **microbiota** e favorire il senso di sazietà, può proteggere anche le arterie.

### Lo studio

Lo rivela uno studio svedese su oltre 24mila adulti sani, pubblicato su *Cardiovascular Research*, che ha confrontato abitudini alimentari e immagini ad alta definizione delle coronarie.

Tra chi seguiva un'alimentazione **povera di fibre**, il **44% presentava segni di aterosclerosi coronarica**, contro il 36% di chi seguiva una dieta più equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca e alcuni oli vegetali.

Le **placche più pericolose**, con restringimento del lume coronarico pari o superiore al 50%, erano 1,6 volte più frequenti nel gruppo con la dieta meno sana.

«La differenza persisteva anche dopo aver considerato potenziali fattori confondenti come età, sesso e fumo», precisa **Monica Dinu**, ricercatrice nel campo dell’Alimentazione e delle Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate presso Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica all’Università di Firenze.

### Come agiscono le placche

«Le placche sono accumuli di materiale lipidico, colesterolo, calcio e cellule infiammatorie sulle pareti delle arterie, determinando un **ispessimento e un indurimento dei vasi**. Questo processo, che si sviluppa nell’arco di decenni, può ridurre il flusso sanguigno e aumentare il rischio di eventi cardiovascolari come **infarto e ictus**. Alcune placche rimangono stabili e, pur potendo causare angina stabile se ostacolano significativamente il flusso, è difficile che provochino eventi acuti. Altre, invece, sono **instabili e possono rompersi**: il materiale al loro interno viene esposto al sangue, con formazione di un **coagulo (trombo)** che può **ostruire l’arteria in modo improvviso, provocando un infarto o un ictus se coinvolge un’arteria cerebrale**.

### Come agiscono le fibre

Le fibre alimentari, in particolare quelle solubili presenti in avena, legumi, frutta e alcune verdure, contribuiscono alla **prevenzione dell’aterosclerosi** in vari modi. Uno dei più significativi è la **riduzione del colesterolo Ldl**, grazie alla capacità delle fibre solubili di legare gli acidi biliari nell’intestino, favorendone l’eliminazione.

«Il fegato, per compensare, utilizza il colesterolo circolante, riducendo così i livelli nel sangue. Inoltre, le fibre rallentano l’assorbimento dei carboidrati, contribuendo alla **stabilizzazione della glicemia** e limitando i picchi insulinici, che se persistenti possono favorire infiammazione e disfunzione endoteliale. Un ulteriore beneficio deriva dalla fermentazione delle fibre da parte del microbiota intestinale, con produzione di acidi grassi a catena corta che **modulano l’infiammazione** sistemica e migliorano il metabolismo lipidico. Le fibre aumentano anche il **senso di sazietà** e aiutano a regolare il peso corporeo, fattore cruciale nella prevenzione cardiovascolare».

### Al supermercato

**Nei Paesi occidentali, l’assunzione di fibre è al di sotto delle raccomandazioni**: in media 15-20 grammi al giorno contro i 25-30 consigliati dalle linee guida. «Gli alimenti che ne sono più ricchi sono quelli di origine vegetale e il loro contenuto dipende in larga parte dal grado di lavorazione. In generale, più un alimento è integro, maggiore sarà la sua quota di fibre», conclude l’esperta. «Oltre ai cereali integrali come avena, farro, orzo, pane e pasta integrali, sono presenti in legumi, frutta e verdura, frutta secca e semi. Per quanto riguarda i prodotti confezionati, può essere utile leggere l’**etichetta: sono ricchi di fibre se ne contengono almeno 6 g ogni 100 grammi**».

## Anche Omega 3 e olio di oliva alleati del cuore

La protezione cardiovascolare passa attraverso una dieta completa, dove i nutrienti agiscono in sinergia. «Gli **omega-3** di pesci come salmone, sgombero e sardine contribuiscono a tenere sotto controllo l'infiammazione, i trigliceridi e la stabilità del ritmo cardiaco», spiega Dinu. «Anche i grassi monoinsaturi, tipici dell'**olio extravergine d'oliva e della frutta secca**, svolgono un ruolo favorevole sul profilo lipidico. Un altro alleato sono i polifenoli, composti naturali presenti in frutta e verdura, noti per la loro capacità di contrastare lo stress ossidativo e l'infiammazione. Il **potassio**, abbondante nei vegetali freschi, aiuta a regolare la pressione sanguigna bilanciando gli effetti del sodio, mentre le **vitamine del gruppo B** contribuiscono al metabolismo dell'omocisteina, un fattore di rischio se presente in eccesso. Infine, privilegiare le proteine vegetali, come quelle dei **legumi**, aiuta a sostenere la salute metabolica».

## Leggi anche

[Ictus: la malattia si può prevenire? Come riconoscere subito i sintomi e cosa fare. Cure e riabilitazione](#)

[La dieta contro il colesterolo alto: quali sono i cibi da evitare e cosa mangiare per abbassare quello Ldl](#)

[Perché mangiare molte fibre fa così bene? Perché i batteri «buoni» dell'intestino vincono sugli altri. Ecco come](#)