**La dieta ricca di fibra riduce il rischio di artriti.**

*26.5.2017*

Una dieta ricca di fibre riduce il rischio di osteoartrite al ginocchio, secondo i risultati pubblicati negli Annals of the Rheumatic Diseases.

I ricercatori hanno riesaminato e confrontato le prove di raggi X e sintomi artritici con i dati di assunzione di fibre e sullo stile di vita degli studi *Osteoarthritis Initiative (OAI*) e *Framingham Offspring cohort study.*

Coloro che avevano consumato le più alte quantità di fibre avevano un rischio per l'artrite al ginocchio del 30 per cento inferiore (nel primo studio) e del 61% (nel secondo studio), rispetto a quelli che ne consumavano meno.

 Secondo i ricercatori ciò potrebbe essere dovuto al ruolo della fibra nel ridurre sia l’Indice di Massa Corporea sia i composti infiammatori nel sangue.

*Dai Z, Niu J, Zhang Y, Jacques P, Felson DT. Dietary intake of fibre and risk of knee osteoarthritis in two US prospective cohorts.*Ann Rheum Dis.*Published online May 23, 2017.*