



Frutta secca, uno scudo contro il ritmo irregolare del cuore

Frutta secca, uno scudo contro il ritmo irregolare del cuore

Il consumo riduce il rischio di fibrillazione atriale

- [Stampa](#)
 - [Scrivi alla redazione](#)
- Redazione ANSA ROMA**
17 aprile 2018 18:13

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google +](#)



Mandorle e noci riducono il rischio di fibrillazione atriale © ANSA/Ansa

[+ CLICCA PER INGRANDIRE](#)

La frutta secca può essere uno 'scudo' contro un'alterazione del ritmo cardiaco, la fibrillazione atriale. Mangiare con regolarità noci, nocciole e mandorle può aiutare infatti a ridurre il rischio di sviluppare questa condizione. Lo evidenzia uno studio del Karolinska Institutet e dell'Università di Uppsala, in Svezia, pubblicato online su Heart. Secondo i ricercatori un consumo regolare può anche ridurre il rischio di sviluppare insufficienza cardiaca, anche se i

risultati sono meno consistenti.

Per la ricerca sono state prese in esame le risposte a un questionario sulla frequenza alimentare e le informazioni sullo stile di vita di oltre 61.000 svedesi tra i 45 e gli 83 anni. La loro salute cardiovascolare è stata monitorata per 17 anni (fino alla fine del 2014) o fino al loro decesso. Durante il monitoraggio, ci sono stati 4983 infarti, 3160 casi di insufficienza cardiaca e 7550 casi di fibrillazione atriale. Il consumo di frutta secca è risultato associato a un minor rischio di fibrillazione atriale. Una porzione una o tre volte al mese era associata a un rischio ridotto di appena il 3%, che saliva al 12% per il consumo una o due volte a settimana e al 18% per tre o più volte.

Ogni porzione aggiuntiva settimanale è stata associata ad un abbassamento del 4% nel rischio. Gli studiosi spiegano che la frutta secca, in particolare le noci, sono fonti di acidi grassi insaturi, proteine, fibre, minerali (ad esempio magnesio, potassio e zinco), vitamina E, folati e altri composti bioattivi come fenoli e fitosteroli. Il consumo può influenzare la salute cardiovascolare migliorando i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, riducendo il rischio di aumento di peso attraverso effetti antiossidanti e anti-infiammatori. Ciò può far sì che giochi un ruolo importante nel ridurre il rischio di fibrillazione atriale ed, eventualmente, di insufficienza cardiaca.(ANSA).