

ANSA.it - Salute&amp;Benessere - Diabete

## La frutta secca riduce il rischio di infarto e ictus nei diabetici

Consigliato il consumo di 125 grammi a settimana

Redazione ANSA ROMA 20 febbraio 2019 11:35



Mangiare frutta secca, in particolare noci (almeno 5 'manciate' a settimana per circa 28 grammi l'una) può offrire una protezione per i pazienti diabetici, contrastando almeno in parte il loro elevato rischio cardiovascolare. Il diabete aumenta infatti più del doppio le chance di andare incontro ad eventi come infarto e ictus. Lo rivela un ampio studio condotto da epidemiologi e nutrizionisti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e diretto da Gang Liu. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista *Circulation Research* e ha riguardato per la prima volta un'ampia casistica di pazienti diabetici, confermando che anche su questa popolazione specifica la frutta secca è un toccasana per il cuore. I ricercatori hanno analizzato i dati relativi all'alimentazione di 16.217 persone di entrambi i sessi, prima e dopo la diagnosi di diabete, in particolare i dati inerenti il consumo di frutta secca durante un periodo di diversi anni.

Durante il periodo di monitoraggio sono stati registrati 3.336 casi di malattia cardiovascolare (inclusi 2.567 infarti e 789 ictus) e 5.682 decessi (1.663 per problemi

cardiovascolari e 1.297 per tumore). Dallo studio è emerso che consumare 5 o più porzioni di frutta secca a settimana riduce il rischio cardiovascolare di un paziente diabetico del 17% rispetto a un paziente che ne consumi meno di una porzione al mese (in particolare riduce del 20% il rischio di infarto, del 34% il rischio di morte per cause cardiovascolari e del 31% la mortalità per tutte le cause).

Inoltre, rispetto alle persone che, dopo la diagnosi di diabete, non hanno modificato le proprie abitudini alimentari relativamente al consumo di frutta secca, coloro che ne hanno incrementato i consumi presentavano una riduzione dell'11% del rischio cardiovascolare, una del 15% del rischio di infarto e una del 25% del rischio di morte per cause cardiovascolari, infine una riduzione del 27% del rischio di morte prematura per qualunque causa.

"Lo studio ha delle importanti implicazioni pratiche - spiega all'ANSA Francesco Purrello, presidente della Società Italiana di Diabetologia e ordinario di Medicina Interna all'Università di Catania. La frutta secca per molti anni è stata vista con sospetto nelle diete dei pazienti con diabete, soprattutto a causa dell'elevato contenuto in calorie. Questi alimenti, in particolare le noci, ma anche nocciole e mandorle - conclude Purrello - devono invece essere reintrodotti nella dieta dei diabetici, ovviamente con moderazione (100-125 grammi alla settimana), perché il loro contenuto in acido oleico, acidi grassi polinsaturi, fibre, minerali e vitamina E hanno ripetutamente dimostrato di avere effetti benefici di riduzione delle malattie cardiovascolari".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

