



Venerdì 26 Agosto 2016

DALL'ESTERO

Studio Usa: frutta secca, un toccasana

La **frutta secca** - in primis le **noci** - è un toccasana. Lo ribadisce un recente studio condotto dai ricercatori americani della **Brigham and Women Hospital** tra oltre 5.000 persone, che ha associato una maggiore assunzione di frutta a guscio a una riduzione dei biomarcatori delle infiammazioni con effetti benefici su disturbi cardiometabolici; una scoperta, riportata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* del 27 luglio, che potrebbe aiutare a spiegare i benefici per

la salute delle noci.

"Studi sulla popolazione avevano in passato sempre sostenuto un ruolo protettivo di noci contro i disturbi cardiometabolici come le malattie cardiovascolari e il diabete di tipo 2, e sappiamo che l'infiammazione è un processo chiave per lo sviluppo di queste malattie", ha detto l'autore Ying Bao. "Il nostro nuovo lavoro suggerisce che le noci possano esercitare i loro effetti benefici riducendo l'infiammazione sistemica".

Bao e i suoi colleghi hanno osservato un'associazione tra un maggiore consumo di noci e una riduzione del rischio delle principali malattie croniche. Nel corso dello studio, il team di ricerca ha eseguito una analisi trasversale dei dati dal Nurses' Health Study, e dalle Health Professionals Follow-up Study, che comprendono più di 170.000 soggetti .

E' stato verificato che coloro che avevano consumato cinque o più porzioni di frutta secca a settimana avevano più bassi livelli di CRP e IL-6 rispetto a quelli che non hanno mai o quasi mai mangiato noci. Inoltre, le persone che hanno sostituito tre porzioni alla settimana di noci al posto della carne rossa, carni lavorate, uova o cereali raffinati avevano livelli significativamente più bassi di CRP e IL-6.

Arachidi e noci contengono un numero di componenti salutari come magnesio, fibra, L-arginina, antiossidanti e acidi grassi insaturi come l'acido α -linolenico. Molto resta ancora da scoprire circa le modalità attraverso cui la dieta influenza l'infiammazione e, a sua volta, il rischio di malattie, ma lo studio ne ribadisce il ruolo salutare nella dieta e suggerisce l'assunzione per innescare il meccanismo che riduce le malattie.

Copyright 2016 Italiafruit News

© 2014 Italiafruit News. Tutti i diritti riservati.