

Grosso G, Yang J, Marventano S, Micek A, Galvano F, Kales SN. Nut consumption on all-cause, cardiovascular, and cancer mortality risk: a systematic review and meta-analysis of epidemiologic studies. *Am J Clin Nutr.* 2015 Apr;101(4):783-93.

EFFETTI DEL CONSUMO DI FRUTTA SECCA SUL RISCHIO DI MORTALITÀ PER TUTTE LE CAUSE, CARDIOVASCOLARE E PER CANCRO

Una revisione sistematica di studi prospettici pubblicati su Pubmed ed Embase fino al 2014 e una metanalisi di 14 studi condotti su un totale di 354.933 partecipanti reclutati allo scopo di esplorare gli effetti del consumo di frutta secca sul rischio di mortalità per tutte le cause, malattie cardiovascolari e da cancro, mostrano che l'assunzione di circa una porzione di frutta secca mista alla settimana favorisce una diminuzione dei sopracitati rischi di mortalità del 4%. Il consumo di una porzione di frutta secca al giorno, invece, è stata correlata a un rischio ridotto del 27%.