

Wu L, Wang Z, Zhu J, Murad AL, Prokop LJ, Murad MH. Nut consumption and risk of cancer and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2015 Jul;73(7): 409-25.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA E RISCHIO DI CANCRO E DIABETE DI TIPO 2: UNA REVISIONE SISTEMATICA E METANALISI

Una revisione sistematica della letteratura (36 studi epidemiologici, coorte e trial clinici rilevanti) ha permesso di avanzare l'ipotesi di una significativa correlazione tra elevato consumo di frutta secca a guscio e diminuzione del rischio di cancro, in particolare del carcinoma del colon-retto e del pancreas. Un'associazione, seppure non statisticamente significativa, è stata riscontrata tra il consumo di frutta secca ed altri tipi di cancro, e del diabete di tipo 2. Altri studi sono in procinto di essere avviati al fine di approfondire questi interessanti aspetti.