

Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, Tonstad S, Vatten LJ, Riboli E, Norat T. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Med.* 2016 Dec 5;14(1):207.

### **CONSUMO DI FRUTTA SECCA E RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, CANCRO E MORTALITÀ: NUOVA REVISIONE SISTEMATICA DELLA LETTERATURA E METANALISI DI STUDI PROSPETTICI SULLA RELAZIONE DOSE-RISPOSTA**

L'analisi di tutti gli studi relativi agli effetti del consumo di frutta secca sulla salute cardiovascolare, sul cancro e sulla mortalità generale e causa-specifica presenti sui database Pubmed e Embase (29 pubblicazioni) evidenzia come un maggiore consumo di frutta secca sia associato a una riduzione del rischio di patologie cardiovascolari, di mortalità generale e da patologie respiratorie, diabete e infezioni. In particolare, la diminuzione del rischio relativo di malattia coronarica, infarto, patologie cardiovascolari, cancro e mortalità generale calcolato per un consumo supplementare di 28 g di frutta secca al giorno è stata rispettivamente del 29%, 7%, 21% 15% e 22%. In particolare, l'assunzione di noci e di arachidi è stata associata a un ridotto rischio coronarico, cardiovascolare e di mortalità. Il solo intake di arachidi, invece, è risultato associato a un ridotto rischio di infarto, mentre il consumo di noci appare correlato alla riduzione del rischio di cancro.

Considerando questi risultati, gli autori hanno stimato che 4,4 milioni di decessi avvenuti nel 2013 in Nord- e Sud-America, Europa, Sud-Est Asiatico e Ovest-Pacífico possono essere attribuibili a un'insufficiente assunzione di frutta secca, inferiore a 20 g al giorno. Risultati che supportano la raccomandazione di aumentare il consumo di frutta secca per ridurre il rischio di patologie croniche e mortalità.