

Yu Z, Malik VS, Keum N, Hu FB, Giovannucci EL, Stampfer MJ, Willett WC, Fuchs CS, Bao Y. Associations between nut consumption and inflammatory biomarkers. *Am J Clin Nutr.* 2016 Sep;104(3):722-8.

### **ASSOCIAZIONE TRA CONSUMO DI FRUTTA SECCA E BIOMARKER INFIAMMATORI**

Lo studio ha analizzato i dati cross-sezionali relativi a 5013 partecipanti agli studi americani NHS (*Nurses' Health Study*) e HPFS (*Health Professionals Follow-Up Study*) in merito alla relazione tra un consumo abituale di frutta secca e lo status dei *biomarker* infiammatori. La regressione lineare multipla impiegata per verificare l'associazione tra consumo di frutta secca e proteina C reattiva plasmatica a digiuno, interleukina-6 e recettore di tipo II del TNF ha mostrato come un più elevato *intake* di frutta secca è associata a un più basso *subset* di *biomarker* infiammatori, dopo correzione delle variabili demografiche, mediche, dietetiche e legate allo stile di vita. In particolare, la sostituzione di tre porzioni a settimana di carni rosse, carni trasformate, uova o cereali raffinati con tre porzioni a settimana di frutta secca appare associata a un valore significativamente inferiore di proteina C reattiva e interleukina-6, ovvero ad un miglior profilo dei *biomarker* infiammatori.