

Tucker, L. A. (2017). Consumption of nuts and seeds and telomere length in 5,582 men and women of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). *The journal of nutrition, health & aging*, 21(3), 233-240.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA E SEMI E LUNGHEZZA DEI TELOMERI IN 5582 SOGGETTI DELLA COORTE NHANES

La frutta secca può aiutare a ridurre il declino cognitivo e a rallentare l'invecchiamento: è quanto emerge da uno studio cross-sectional condotto su 5582 soggetti dalla coorte NHANES. Per ciascun soggetto è stata analizzata la lunghezza dei telomeri (biomarker di invecchiamento biologico) e misurato il consumo di frutta secca mediante recall delle 24 ore. Si è visto che per ogni punto percentuale di intake calorico derivante dalla frutta secca, la lunghezza dei telomeri aumentava in maniera significativa. In particolare, l'invecchiamento cellulare dei soggetti che consumavano frutta a guscio e semi per il 5% del loro intake calorico giornaliero diminuiva di oltre 1 anno e mezzo rispetto ai coetanei.