

van den Brandt, P. A., & Nieuwenhuis, L. (2018). Tree nut, peanut, and peanut butter intake and risk of postmenopausal breast cancer: The Netherlands Cohort Study. *Cancer Causes & Control*, 29(1), 63-75.

### **ARACHIDI, FRUTTA A GUSCIO E MINOR RISCHIO DI CANCRO AL SENO**

L'evidenza sulla relazione tra consumo di frutta secca e cancro è ancora limitata. Per valutare se la frutta secca possa avere benefici in termini di prevenzione del cancro al seno, uno studio olandese ha valutato una coorte di circa 63.000 donne in post-menopausa. Nel 1986, anno di inizio, è stata indagata l'abitudine delle donne a consumare frutta secca mediante Food Frequency Questionnaire; nello specifico venivano rivolte domande sul consumo di arachidi, frutta secca generica, burro d'arachidi. Nel corso dello studio, sono stati registrati i casi di cancro al seno, specificandone il sottotipo. Dopo 20 anni di follow-up, è emerso come i soggetti che consumavano oltre 10 g di frutta secca al giorno avevano un rischio di sviluppare cancro al seno, in particolare del sottotipo 'Estrogeno Negativo', significativamente minore rispetto ai non consumatori. Lo stesso risultato si è ottenuto considerando separatamente il consumo di arachidi, ma non di burro di arachidi.