

Chen, G. C., Zhang, R., Martínez-González, M. A., Zhang, Z. L., Bonaccio, M., van Dam, R. M., & Qin, L. Q. (2017). Nut consumption in relation to all-cause and cause-specific mortality: a meta-analysis of 18 prospective studies. *Food & function*, 8(11), 3893-3905.

FRUTTA SECCA E MORTALITÀ CAUSA-SPECIFICA: I RISULTATI DI UNA METANALISI

Sebbene la relazione inversa tra consumo di frutta secca e mortalità per tutte le cause sia avvalorata da diversi studi, meno chiaro è l'effetto della frutta secca sulla mortalità causa-specifica. Una metanalisi ha considerato 18 studi prospettici, rilevando come il consumo di frutta secca fosse inversamente associato non solo alla mortalità per tutte le cause, ma anche alla mortalità per eventi cardiovascolari, coronarici, infarti e cancro. In particolare, gli stessi risultati si avevano anche considerando separatamente le categorie frutta secca a guscio e arachidi.