

Lelong, H., Blacher, J., Baudry, J., Adriouch, S., Galan, P., Fezeu, L., ... & Kesse-Guyot, E. (2017). Individual and combined effects of dietary factors on risk of incident hypertension: Prospective analysis from the nutrinet-sante cohort. *Hypertension*, HYPERTENSIONAHA-117.

FRUTTA SECCA A GUSCIO E PREVENZIONE DELL'IPERTENSIONE

La dieta è uno dei maggiori determinanti del rischio cardiovascolare, anche se la maggior parte dei risultati deriva da studi di tipo cross-sectional. Questo studio si è posto l'obiettivo di studiare la relazione in maniera prospettica, monitorando le abitudini di oltre 80.000 adulti francesi al baseline e poi annualmente.

Nei partecipanti sono state rilevate informazioni relative alla dieta (con 24-hour recall), allo stile di vita e alle caratteristiche socio-demografiche, incrociandoli poi con i dati sull'insorgenza di ipertensione, quale fattore di rischio cardiovascolare.

Tra i gruppi di alimenti considerati nei recall vi era anche la frutta secca: nei maggiori consumatori di frutta secca a guscio si è registrata un'incidenza di ipertensione significativamente minore rispetto a chi consumava i livelli minori