

Guasch-Ferré, M., Liu, X., Malik, V. S., Sun, Q., Willett, W. C., Manson, J. E., ... & Bhupathiraju, S. N. (2017). Nut consumption and risk of cardiovascular disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(20), 2519-2532.

EFFETTO DI DIVERSI TIPI DI FRUTTA SECCA SU PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI E CORONARICHE

Quando si parla di frutta secca, molto spesso ci si riferisce alla categoria in generale, senza considerare mai gli effetti di frutti specifici.

Analizzando i risultati di tre grossi studi osservazionali (*Nurses' Health Study*, *Nurses' Health Study II* e *Health Professionals Follow-Up Study*), questa ricerca ha cercato di approfondire l'argomento.

Il consumo di frutta secca è stato indagato tramite Food Frequency Questionnaire al baseline e ogni 4 anni, in una coorte di oltre 200.000 individui.

Globalmente emerge l'esistenza di un'associazione inversa tra l'intake di frutta secca a guscio e l'insorgenza di patologie cardiovascolari e coronariche: in particolare, il consumo di arachidi e frutta a guscio 2 o più volte a settimana è risultato associato con un rischio di patologie cardiovascolari minore del 13% e di patologie coronariche minore del 15%; quello di noci, 1 o più volte a settimana, invece, con rischi minori del 19% e del 23% rispettivamente.