

Bitok, E., & Sabaté, J. (2018). Nuts and Cardiovascular Disease. *Progress in cardiovascular diseases*.

FRUTTA SECCA A GUSCIO E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Una recente revisione della letteratura scientifica degli ultimi 25 anni, comprensiva sia di grandi studi di coorte che di studi di intervento più piccoli, sia osservazionali che randomizzati, fornisce nuove conferme relativamente all'associazione tra consumo di frutta secca e diversi outcome cardiovascolari. Complessivamente, è emersa la presenza di una forte associazione negativa tra assunzione di frutta secca e rischio di malattia coronarica fatale o non fatale, infarto del miocardio e morte improvvisa, oltre ad una lieve associazione con l'ictus. Tra i meccanismi alla base vi è principalmente il miglioramento del profilo lipidico e delle apolipoproteine, con la riduzione dei livelli di colesterolo totale, LDL e di ApoB. Inoltre, sebbene l'evidenza scientifica non sia univoca, stanno aumentando gli studi a supporto di un'associazione tra consumo di frutta secca e riduzione dell'infiammazione e dello stress ossidativo e miglioramento della funzione endoteliale. Si rendono necessari, tuttavia, studi che possano approfondire questo aspetto.