

Larsson, S. C., Drca, N., Björck, M., Bäck, M., & Wolk, A. (2018). Nut consumption and incidence of seven cardiovascular diseases. *Heart*, heartjnl-2017.

FRUTTA SECCA A GUSCIO E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI: RISULTATI DA UN AMPIO STUDIO DI COORTE

L'associazione tra consumo di frutta secca e specifiche patologie cardiovascolari non è del tutto chiara. A tal scopo, un ampio studio svedese con una coorte di oltre 60000 partecipanti, seguita per 17 anni, ha permesso di valutare l'associazione tra consumo di frutta secca e incidenza di 7 patologie cardiovascolari. Ne è emerso che il consumo di frutta secca, valutato tramite Food Frequency Questionnaire, era inversamente associato con l'incidenza di fibrillazione atriale, anche dopo correzione per i fattori di confondimento: chi consumava frutta secca almeno 3 volte alla settimana aveva un rischio di fibrillazione atriale ridotto del 18% rispetto a chi non ne consumava. Inoltre, è emersa anche un'associazione non lineare con l'insufficienza cardiaca. Al contrario, l'associazione tra frutta secca e rischio di infarto del miocardio non fatale e aneurisma dell'aorta addominale scompariva dopo correzione per fattori di confondimento multipli, mentre nessuna associazione era presente con il rischio di infarto del miocardio fatale, la stenosi della valvola aortica, l'ictus ischemico o l'emorragia intracerebrale.