

Lee, J., Shin, A., Oh, J. H., & Kim, J. (2018). The relationship between nut intake and risk of colorectal cancer: a case control study. *Nutrition journal*, 17(1), 37.

FRUTTA SECCA E RISCHIO DI CANCRO AL COLON-RETTO: RISULTATI DA UN AMPIO STUDIO CASO-CONTROLLO

Pochi studi hanno valutato l'associazione tra consumo di frutta secca e rischio di cancro al colon-retto. A tal scopo è stato realizzato uno studio caso-controllo su 923 pazienti con cancro al colon-retto e 1846 controlli, le cui abitudini alimentari e il cui consumo di frutta secca (arachidi, pinoli e mandorle) sono stati valutati mediante un Food Frequency Questionnaire di tipo semi-quantitativo. È emerso che donne e uomini che consumavano frutta secca almeno 3 volte alla settimana avevano una riduzione del rischio di cancro al colon retto del 70% e 72%, rispettivamente. Questa associazione era presente a livello di tutti i siti del colon-retto, sia negli uomini che nelle donne, fatta eccezione per il cancro del colon prossimale nelle donne.