

Liu, G., Guasch-Ferre, M., Hu, Y., Li, Y., Hu, F.B., Rimm, E.B., Manson, J.E., Rexrode, K., Sun, Q. (2019). Nut Consumption in Relation to Cardiovascular Disease Incidence and Mortality among Patients with Diabetes Mellitus. *Circ Res*.

FRUTTA SECCA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE IN SOGGETTI DIABETICI: RISULTATI DA UN AMPIO STUDIO PROSPETTICO

Con l'intento di studiare i potenziali benefici del consumo di frutta secca in soggetti diabetici, relativamente al rischio di malattie cardiovascolari (CVD) e alla mortalità per tutte le cause e per cause specifiche, è stata condotta un'analisi prospettica su un totale di 16.217 uomini e donne diabetici. Il consumo di frutta secca è stato valutato e aggiornato ogni 2-4 anni tramite questionario delle frequenze alimentari. Durante il follow-up sono stati registrati 3.336 casi di malattia cardiovascolare e 5.682 decessi.

Dall'analisi è emerso che, nei soggetti diabetici, consumare 5 o più porzioni di frutta secca a settimana da 28 g ciascuna riduce il rischio cardiovascolare totale del 17% rispetto al consumo di meno di una porzione al mese. Il rischio di malattia coronarica, di morte per malattie cardiovascolari e la mortalità per tutte le cause risultano invece ridotti rispettivamente del 20%, del 34% e del 31%. Il consumo totale di frutta secca non era, invece, significativamente associato al rischio di ictus o di mortalità per cancro. Considerando le diverse tipologie di frutta secca, consumi maggiori di quella a guscio sono stati associati a minor rischio di malattie cardiovascolari, minore incidenza di malattia coronarica e mortalità per CVD, cancro e per tutte le cause, mentre il consumo di arachidi si associava solo a una inferiore mortalità per tutte le cause. Inoltre, i pazienti più 'virtuosi' presentavano una riduzione dell'11% del rischio cardiovascolare, una riduzione del 15% del rischio di malattia coronarica e una riduzione del 25% del rischio di morte per cause cardiovascolari, oltre ad una riduzione del 27% del rischio di morte per qualunque causa, rispetto a chi dopo la diagnosi di diabete non aveva modificato il quantitativo di frutta secca consumata.