

Bibiloni, M. D. M., Julibert, A., Bouzas, C., Martínez-González, M. A., Corella, D., Salas-Salvadó, J., ... & Wärnberg, J. (2019). Nut Consumptions as a Marker of Higher Diet Quality in a Mediterranean Population at High Cardiovascular Risk. *Nutrients*, 11(4), 754.

Consumo di frutta secca a guscio, adeguatezza nutrizionale e qualità della dieta in una popolazione ad alto rischio cardiovascolare

L'associazione tra consumo di frutta secca, adeguatezza nutrizionale e qualità della dieta, evidenziata nella popolazione sana, non è mai stata studiata in soggetti ad alto rischio cardiovascolare. A tal scopo, all'interno dello studio PREDIMED-PLUS, sono stati rilevati l'adeguatezza nutrizionale, la qualità della dieta (mediante questionario di aderenza alla dieta mediterranea) e il consumo di frutta secca (mediante Food Frequency Questionnaire validato) di 6060 soggetti di età compresa tra 55-75 anni, con eccesso ponderale e sindrome metabolica. Dall'analisi è risultato che l'82% dei soggetti era un consumatore di frutta secca (intake mediano pari a 12.6 g al giorno): in questi soggetti è stato osservato un minor rischio di assunzione deficitaria di vitamina A, B1, B2, B6, C, D, E, acido folico, calcio, magnesio, selenio, zinco, potassio e cromo e migliori punteggi di aderenza alla dieta mediterranea, rispetto ai non consumatori.