

Liu, X., Guasch-Ferré, M., Drouin-Chartier, J. P., Tobias, D., Bhupathiraju, S., Rexrode, K., ... & Li, Y. (2019). Increased Nut Consumption and Subsequent Cardiovascular Disease Risk Among US Men and Women: Three Large Prospective Cohort Studies (OR17-08-19).

ASSUNZIONE DI FRUTTA SECCA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE: RISULTATI DA 3 STUDI DI COORTE

La salute cardiovascolare è da sempre uno degli aspetti più studiati in relazione al consumo di frutta secca. Per valutare l'associazione tra consumo di frutta secca e rischio cardiovascolare sono stati analizzati i dati di oltre 190,000 soggetti, provenienti da 3 diverse coorti americane, il cui consumo di frutta secca è stato rilevato ogni 4 anni tramite questionario delle frequenze alimentari. Dall'analisi è risultato che l'incremento del consumo totale di frutta secca di mezza porzione al giorno era associato a minor rischio cardiovascolare, di malattia coronarica e di ictus. Nello specifico, il rischio relativo di malattia cardiovascolare nei successivi 4 anni era ridotto del 14% per l'incremento del consumo di noci, del 7% per le altre tipologie di frutta secca a guscio e dell'8% per le arachidi. Infine, rispetto ai soggetti che non erano consumatori, gli individui che consumavano costantemente elevati quantitativi di frutta secca (almeno mezza porzione al giorno) avevano un rischio significativamente più basso di malattie cardiovascolari, malattia coronarica e ictus.