

Becerra-Tomas, N., Paz-Graniel, I., Kendall, C.W.C., Kahleova, H., Rahelic, D., Sievenpiper, J.L., Salas-Salvadò, J. (2019). Nut consumption and incidence of cardiovascular diseases and cardiovascular disease mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrition Reviews*, 0(0), 1-19.

FRUTTA SECCA A GUSCIO E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI: RISULTATI DA UNA METANALISI

L'associazione tra consumo di frutta secca e specifiche patologie cardiovascolari non è del tutto chiara. A tal proposito è stata realizzata una revisione sistematica e metanalisi di studi prospettici relativi all'associazione tra consumo di frutta secca, malattie cardiovascolari e mortalità per malattie cardiovascolari. Dall'analisi, realizzata su un totale di 19 studi, è emersa la presenza di un'associazione inversa tra consumo totale di frutta secca e incidenza per malattie cardiovascolari, mortalità per malattie cardiovascolari, incidenza di coronaropatia, mortalità per coronaropatia, mortalità per ictus e fibrillazione atriale.