

Rusu, M. E., Mocan, A., Ferreira, I. C., & Popa, D. S. (2019). Health Benefits of Nut Consumption in Middle-Aged and Elderly Population. *Antioxidants*, 8(8), 302.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA: QUALI EFFETTI SULLA POPOLAZIONE PIÙ ANZIANA?

L'invecchiamento è il principale fattore di rischio per la gran parte delle malattie croniche. In particolar modo lo stress ossidativo e l'infiammazione cronica sono fattori che contribuiscono alla senescenza cellulare, alla diminuzione dei meccanismi di protezione e all'accumulo di danni a livello cellulare, favorendo lo sviluppo di malattie legate all'età. A tal proposito è stata realizzata una revisione della letteratura degli studi clinici e di coorte degli ultimi 10 anni che hanno valutato l'effetto dell'assunzione di frutta secca a guscio e arachidi nella prevenzione o nella posticipazione delle malattie legate all'età in soggetti over 55. Dall'analisi è emerso che il consumo di frutta secca può influenzare il profilo lipidico, i parametri biochimici e antropometrici, la funzione endoteliale e i biomarker infiammatori, influenzando positivamente la morbilità e la mortalità per malattie cardio-metaboliche, tumori e disturbi cognitivi, principalmente grazie al suo profilo nutrizionale e ai suoi composti antiossidanti. Aumentare il consumo di questi alimenti può avere quindi un impatto positivo su diversi fattori di rischio correlati all'età e quindi estendere la qualità e la durata della vita.