

Mossine, V. V., Mawhinney, T. P., & Giovannucci, E. L. (2019). Dried Fruit Intake and Cancer: A Systematic Review of Observational Studies. *Advances in Nutrition*.

CONSUMO DI FRUTTA DISIDRATATA E CANCRO: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA

La relazione tra consumo di frutta disidratata e cancro non è ad oggi del tutto compresa, sebbene alcuni studi suggeriscano un effetto protettivo sia sulla modulazione di alcuni fattori di rischio sia sulla progressione di alcuni tipi di cancro. A tal proposito è stata realizzata una revisione sistematica di 9 studi prospettici e 7 studi caso-controllo per valutare la relazione tra consumo di uva passa, prugne secche e datteri sul rischio di cancro. Dagli studi prospettici è stato osservato che il consumo di 3-5 o più porzioni di frutta disidratata a settimana si associa ad una riduzione del rischio relativo di mortalità per carcinoma del pancreas, di incidenza di carcinoma prostatico e di polipi coloretali precancerosi rispettivamente del 65%, del 49% e del 24%. Anche dagli studi caso-controllo è emersa la presenza di associazioni inverse tra assunzione di frutta disidratata e rischio di cancro. Sebbene il piccolo numero e l'elevata eterogeneità degli studi considerati impediscano una vera meta-analisi, i dati suggeriscono un maggiore apporto di frutta disidratata per la prevenzione di alcuni tumori.