

Long, J., Ji, Z., Yuan, P., Long, T., Liu, K., Li, J., & Cheng, L. (2020). Nut Consumption and Risk of Cancer: A Meta-analysis of Prospective Studies. *Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers*, 29(3), 565-573.

### **CONSUMO DI FRUTTA SECCA E CANCRO: RISULTATI DA UNA META-ANALISI**

Nonostante i numerosi studi esistenti, la relazione tra consumo di frutta secca e cancro non è ad oggi del tutto compresa. A tal proposito è stata realizzata una meta-analisi di 33 studi prospettici su un totale di oltre 50.000 casi di tumore al fine di analizzare la relazione tra consumo di frutta secca e rischio di diversi tipi di tumore. Dall'analisi è emerso che livelli più alti di consumo di frutta secca si associano a una riduzione del rischio globale di cancro del 10% e a una riduzione ancora maggiore del rischio di tumori dell'apparato digerente. Inoltre, è stata osservata anche l'esistenza di una relazione dose-risposta per cui l'aumento del consumo di noci di 20 g al giorno si associa ad una riduzione del rischio di cancro del 10%. I risultati della meta-analisi sottolineano quindi il ruolo protettivo della frutta secca sul rischio di tumore.