

Liu, X., Guasch-Ferré, M., Drouin-Chartier, J. P., Tobias, D. K., Bhupathiraju, S. N., Rexrode, K. M., ... & Li, Y. (2020). Changes in Nut Consumption and Subsequent Cardiovascular Disease Risk Among US Men and Women: 3 Large Prospective Cohort Studies. *Journal of the American Heart Association*, 9(7), e013877.

CAMBIAMENTI NEL CONSUMO DI FRUTTA SECCA E RISCHIO CARDIOVASCOLARE: RISULTATI DA 3 GRANDI STUDI DI COORTE

Al fine di studiare l'associazione tra cambiamenti nel consumo di frutta secca e rischio cardiovascolare in uomini e donne statunitensi, è stato realizzato uno studio in cui sono stati inclusi 34.103 uomini della coorte HPFS, 77.815 donne della coorte NHS e 80.737 donne della NHS II. Il consumo di frutta secca è stato determinato tramite questionario delle frequenze alimentari validato e somministrato ogni 4 anni. Dall'analisi è risultato che un incremento nel consumo di frutta secca di 0,5 porzioni al giorno si associa a un più basso rischio cardiovascolare (-8%), di malattia coronarica (-6%) e ictus (-11%). Inoltre, rispetto a chi durante l'intervallo di 4 anni era rimasto un "non consumatore", chi invece consumava almeno 0,5 porzioni di frutta secca al giorno mostrava un minor rischio di malattia cardiovascolare (-25%), di malattia coronarica (-20%) e ictus (-32%) nei successivi 4 anni.