

de Souza RJ, Dehghan M, Mente A, Bangdiwala SI, Ahmed SH, Alhabib KF, et al (2020). Association of nut intake with risk factors, cardiovascular disease, and mortality in 16 countries from 5 continents: analysis from the Prospective Urban and Rural Epidemiology (PURE) study. Am J Clin Nutr., doi: 10.1093/ajcn/nqaa108.

ASSOCIAZIONE TRA CONSUMO DI FRUTTA SECCA, MALATTIE CARDIOVASCOLARI E MORTALITÀ: RISULTATI DAL GRANDE STUDIO "PURE"

L'associazione tra consumo di frutta secca, mortalità e patologie cardiovascolari è stata largamente studiata in Europa, Stati Uniti e Asia Orientale, ma meno in altri Paesi, soprattutto a basso e medio reddito. A tal scopo, tale associazione è stata valutata anche all'interno dello studio PURE, un largo studio prospettico di coorte condotto su adulti di età compresa tra 35-70 anni provenienti da 16 paesi a basso, medio e alto reddito di 5 continenti. L'assunzione di frutta secca a guscio e arachidi è stata rilevata mediante questionari delle frequenze alimentari specifici per Paese. Lo studio prospettico ha coinvolto un totale di 124.329 partecipanti seguiti per circa 9,5 anni. Dall'analisi è stato osservato che una maggiore assunzione di frutta secca (> 120 g alla settimana rispetto a meno di 30 g al mese) era associata a un minore rischio (-12%) di esito negativo, ovvero mortalità o evento cardiovascolare. Inoltre, il maggior consumo di frutta secca è risultato associato a un minor rischio di mortalità per cause sia cardiovascolari che non cardiovascolari in Paesi sia a basso che a medio e alto reddito.