

Zhang, D., Dai, C., Zhou, L., Li, Y., Liu, K., Deng, Y. J., Li, N., Zheng, Y., Hao, Q., Yang, S., Song, D., Wu, Y., Zhai, Z., Cao, S., & Dai, Z. (2020). Meta-analysis of the association between nut consumption and the risks of cancer incidence and cancer-specific mortality. *Aging*, 12(11), 10772–10794.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA, RISCHIO DI INCIDENZA E MORTALITÀ SPECIFICA PER CANCRO: RISULTATI DA UNA META-ANALISI

Diversi studi hanno indicato la presenza di un'associazione negativa tra assunzione di frutta secca e rischio di cancro ma le evidenze non sono del tutto univoche. A tal scopo, è stata realizzata una nuova meta-analisi di valutazione di queste associazioni. Nello studio sono state incluse 38 ricerche su consumo di frutta secca e rischio di cancro e 9 studi su consumo e mortalità specifica per cancro. Dall'analisi è emerso che l'assunzione di frutta secca era associata a un minor rischio di incidenza di vari tipi di cancro tra cui quello del colon-retto, gastrico, pancreatico e polmonare. Il maggior consumo di frutta secca è risultato direttamente correlato a effetti protettivi contro il cancro, osservando inoltre una minor incidenza di mortalità specifica. In conclusione, il consumo di frutta secca è inversamente associato a incidenza e mortalità per cancro. Il beneficio sembra essere dose-dipendente poiché si è osservato che un'assunzione più elevata abbassa ulteriormente il rischio.