

Jiang, Y. W., Sheng, L. T., Feng, L., Pan, A., & Koh, W. P. (2020). *Consumption of dietary nuts in midlife and risk of cognitive impairment in late-life: the Singapore Chinese Health Study*. *Age and Ageing*.

### **CONSUMO DI FRUTTA SECCA DURANTE LA MEZZA ETÀ E RISCHIO DI DETERIORAMENTO COGNITIVO IN ETÀ AVANZATA: RISULTATI DA UNO STUDIO DI COORTE**

L'evidenza circa gli effetti del consumo di frutta secca sulle performance cognitive in età avanzata non è ad oggi del tutto chiara. A tal proposito, sono stati analizzati i dati di 16.737 partecipanti a uno studio di coorte, il Singapore Chinese Health Study. L'assunzione di frutta a guscio è stata valutata al basale (1993-1998) somministrando ai partecipanti (età compresa tra 45-74 anni; età media = 53,5 anni) un questionario delle frequenze alimentari. La funzione cognitiva è stata invece testata utilizzando il Mini-Mental State Examination modificato durante la terza visita di follow-up (2014-2016), quando i partecipanti avevano 61-96 anni (età media = 73,2 anni). La condizione di deterioramento cognitivo è stata osservata in 2.397 partecipanti (14,3%). Rispetto a coloro che avevano consumato meno di 1 porzione al mese di frutta secca, i partecipanti che avevano consumato 1-3 porzioni di frutta secca al mese, 1 porzione alla settimana e 2 o più porzioni alla settimana avevano un rischio di deterioramento cognitivo inferiore del 12%, 19% e 21%, rispettivamente. Un'ulteriore analisi ha mostrato che il circa il 51% dell'associazione tra frutta secca e rischio di deterioramento cognitivo era mediato dall'assunzione di acidi grassi insaturi totali. Lo studio suggerisce quindi che una maggiore assunzione di frutta a guscio durante la mezza età si possa associare a un minor rischio di deterioramento cognitivo nella tarda età, in parte mediato dagli acidi grassi insaturi.