IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

La frutta secca aiuta a difendersi dal cancro al pancreas

La stagione invernale, che coincide anche con le festività natalizie, è il periodo di maggior consumo di frutta secca. Ma, al di là della tradizione, diversi sono gli studi che attribuiscono a questi alimenti particolari virtù salutari. La rivista scientifica British Journal of Cancer ha pubblicato uno studio condotto dai ricercatori del Dipartimento di Medicina-Brigham and Women's Hospital e della Harward Medical School che avrebbe dimostrato come mangiare frutta secca e a guscio riduca sensibilmente il rischio di sviluppare il cancro al pancreas, una delle forme di tumore con il più alto indice di mortalità.

Per giungere a tale conclusione il gruppo di ricercatori ha analizzato i dati relativi a un campione di 75.680 donne del "Nurses' Health Study" nessuna delle quali aveva mai sviluppato una forma di cancro. I risultati della ricerca hanno evidenziato una netta riduzione del rischio di cancro del pancreas nelle donne che consumavano all'incirca 28 grammi di frutta secca due o più volte a settimana rispetto a quelle che non ne consumavano affatto o ne consumavano poco.

Gli autori hanno voluto sottolineare che la riduzione evidenziata del rischio di sviluppare il cancro al pancreas era indipendente dagli altri fattori di rischio (stabiliti o presunti) come ad esempio l'età, l'altezza, l'obesità, l'attività fisica, il fumo, il diabete o altri fattori legati alle abitudini alimentari delle pazienti. Ma una buona notizia arriva anche per le amanti della linea. Lo studio avrebbe infatti sfatato il mito della frutta secca che fa ingrassare: secondo i ricercatori le partecipanti che consumavano quantità maggiori di frutta secca hanno fatto registrare un peso corporeo inferiore alle altre.

Ricordiamoci allora di non aspettare le festività natalizie per godere dei benefici apportati dalla frutta secca alla nostra salute; nei mesi autunnali e invernali noci, mandorle e nocciole, non devono mai mancare sulla nostra tavola.