

## Salute, la frutta secca aiuta a prevenire tumori e infarti

Un recente studio condotto congiuntamente dai ricercatori della Washington University e della Harvard Medical School, pubblicato sulla rivista *Breast Cancer Research and Treatment*, ha rivelato come il consumo di frutta secca possa essere una efficace terapia preventiva contro i tumori al seno. Gli scienziati americani sono giunti a questo risultato dopo aver analizzato i dati relativi alla salute di un campione composto da più di 9.000 ragazze a partire da quando avevano dai 9 ai 15 anni e successivamente dai 18 ai 30 anni i periodi compresi tra il 1996 e il 2001 e tra il 2005 e il 2010.

Scopo dello studio era quello di valutare l'incidenza di questa grave forma di tumore. La ricerca ha evidenziato come le ragazze che consumavano frutta in guscio anche solamente due volte a settimana avevano il 39% in meno di probabilità di sviluppare in futuro una qualsiasi forma benigna o maligna di carcinoma mammario rispetto a quelle che non ne mangiavano mai. Lo studio avrebbe poi rilevato come effetti benefici (seppur meno marcati) possano derivare anche dal consumo di soia, lenticchie fagioli e mais.

In precedenza, altri studi sulla frutta a guscio presentati lo scorso aprile durante l'Experimental Biology Meeting di Boston hanno evidenziato una correlazione tra consumo abituale di frutta secca e diminuzione di vari fattori di rischio cardiovascolare, oltre che minore prevalenza della sindrome metabolica e diminuzione del peso corporeo. Analizzando i dati relativi a poco più di 800 soggetti in età adulta, i ricercatori della Loma Linda University hanno infatti potuto rilevare come l'assunzione di 28 grammi di frutta secca a settimana sia associata ad un 7% in meno di sindrome metabolica. Questo indipendentemente dalle diverse variabili come età, stile di vita e altri fattori dietetici.

Un altro studio condotto dal National Health and Nutrition Examination Surveys basato sull'analisi dei dati relativi a 14.386 individui per un periodo di 5 anni (dal 2005 al 2010) ha invece dimostrato che chi consumava noci avevano un maggior apporto di sostanze nutrienti (come ad esempio fibre, potassio, magnesio) e allo stesso tempo un minore apporto di zuccheri, sodio e grassi saturi rispetto a coloro che non ne consumavano. Inoltre, i soggetti che consumavano noci hanno fatto registrare una maggiore presenza di colesterolo buono Hdl, un peso inferiore e un girovita più ridotto.