

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LE VIRTÙ DI NOCI E ARACHIDI

Il consumo di frutta secca, come arachidi e noci, potrebbe avere effetti benefici per la salute. Lo conferma uno studio, che a differenza dei precedenti ha coinvolto partecipanti non provenienti da ceti agiati.

Lo studio è stato condotto negli Stati Uniti e in Cina, coinvolgendo rispettivamente 71.764 partecipanti americani di origine africana ed europea, e 13.265 partecipanti di Shanghai. Il consumo di noci e arachidi è stato registrato con un questionario alimentare validato. Nel corso del follow-up sono stati osservati 14.440 decessi.

L'apporto di noci era associato in modo inverso con il rischio totale di mortalità. L'associazione era dovuta principalmente alla mortalità per malattia cardiovascolare, e in particolare da quella dovuta a malattia cardiaca ischemica, in tutti i gruppi etnici considerati.

Secondo gli autori, il consumo di noci, in particolare di arachidi considerato il loro basso costo, può essere proposto come una misura efficiente in termini economici per migliorare la salute cardiovascolare.

Fonte. Luu, Hung N., et al. "Prospective evaluation of the association of nut/peanut consumption with total and cause-specific mortality." JAMA Intern Med (2015)