

ALIMENTAZIONE

22/11/2013 - FRUTTA SECCA SUPERSTAR

Il più grande studio mai condotto collega consumo di frutta secca a una riduzione del 20% della mortalità

Noci e compagne elisir di lunga vita. Nel più grande studio del suo genere mai condotto è risultato che le persone che hanno mangiato una manciata di frutta secca ogni giorno hanno significative minori probabilità di morire per tutte le cause

LM&SDP

E' durato ben trent'anni uno dei più grandi studi del suo genere mai condotti, e pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, che incorona la frutta secca (o a guscio) come un vero e

proprio elisir di lunga vita. Secondo quanto emerso, infatti, le persone che hanno mangiato una manciata di frutta secca ogni giorno avevano il 20% in meno di probabilità di morire per qualsiasi causa.



La frutta secca come i pistacchi è stata trovata essere una sorta di elisir di lunga vita. Foto: ©photoxpress.com/Tomo Jesenicnik

A condurre lo studio sono stati i ricercatori del Dana-Farber Cancer Institute, del Brigham and Women's Hospital e della Harvard School of Public Health, i quali hanno scoperto che tra i numerosi vantaggi offerti dal mangiare frutta secca a guscio vi era anche quello di non mettere su peso, come da molti creduto. Ma il risultato più rilevante, come accennato, è stato quello sull'aspettativa di vita.

«Il vantaggio più evidente è stata una riduzione del 29% delle morti per malattia di cuore (il big killer numero uno) – ha spiegato il prof. Charles S. Fuchs, direttore del Gastrointestinal Cancer Center al Dana-Farber e autore senior – Ma abbiamo anche visto una significativa riduzione dell'11% del rischio di morire di cancro».

Quello che è apparso evidente ai ricercatori è che non vi era un tipo di frutta secca che mostrava maggiori vantaggi rispetto a un altro: l'effetto protettivo non è stato infatti determinabile e sia noci che mandorle, nocciole, anacardi, noci del Brasile, noci macadamia, noci pecan, pistacchi, arachidi e pinoli hanno mostrato tutti di avere più o meno le stesse proprietà benefiche.

Già diversi studi precedenti avevano trovato un'associazione tra l'aumento del consumo di frutta secca e un minor rischio di malattie come quelle cardiache, il diabete di tipo 2, il cancro del colon, i calcoli biliari e la diverticolite. Ma non solo: un maggiore consumo di frutta secca è stato altresì collegato a una riduzione dei livelli di colesterolo, dello stress ossidativo, dell'infiammazione, dell'adiposità (il grasso) e dell'insulino-resistenza.

Per questo largo studio gli scienziati hanno utilizzato i grandi database provenienti da due ben noti studi osservazionali in corso, e che raccolgono dati sulla dieta e altri fattori di stile di vita e diversi risultati di salute. Nello specifico, il "Nurses' Health Study" ha fornito dati su 76.464 donne raccolti tra il 1980 e il 2010, e il "Health Professionals' Follow-up Study" ha raccolto dati su 42.498 uomini tra il 1986 e il 2010. Tutti i partecipanti agli studi hanno compilato ogni 2-4 anni dettagliati questionari riguardanti la dieta. Insieme a ogni questionario alimentare ai partecipanti è stato chiesto di valutare quanto spesso hanno consumato frutta secca in porzioni da poco più di 18 g, equivalenti a un tipico piccolo pacchetto di noccioline.

Per mezzo di sofisticati metodi di analisi dei dati sono stati eliminati possibili fattori confondenti e che possono aver rappresentato altrimenti benefici in termini di ridotta mortalità. Per esempio, i ricercatori hanno scoperto che le persone che mangiavano più frutta a guscio erano più magre, meno propense a fumare e più inclini a praticare attività fisica. Queste stesse persone utilizzavano integratori multivitaminici, consumavano più frutta e verdura.

Al termine della scrematura si è così stati in grado di isolare l'associazione tra il consumo di frutta secca e la mortalità, indipendentemente da questi altri fattori.

«In tutte queste analisi, le persone che hanno mangiato più frutta secca era meno probabile che morissero durante il periodo di follow-up durato 30 anni», ha dichiarato il dottor Ying Bao del Brigham and Women's Hospital e primo autore del rapporto.

I dati hanno in particolare rivelato che coloro che mangiavano frutta secca meno di una volta a settimana avevano una riduzione del rischio di morte del 7%; coloro che mangiavano la frutta secca almeno una volta a settimana avevano una riduzione dell'11%; nel caso di 5 o 6 volte a settimana, vi era una riduzione del 15% e infine nel caso di 7 o più volte a settimana la riduzione del rischio di morte arrivava al 20%.

Sebbene lo studio non abbia dimostrato una relazione di causa/effetto, gli autori ritengono i risultati fortemente coerenti con «una ricchezza di dati di studi osservazionali e clinici esistenti a sostegno dei benefici per la salute del consumo di frutta secca su molte malattie croniche».

Che dire di più?