



Frutta secca e cancro al pancreas, benefici per le donne

Le buone notizie arrivano da Harvard

Frutta secca contro il cancro al pancreas. E' questa la ricetta suggerita alle donne dai ricercatori dell'Università di Harvard, autori di uno studio pubblicato sul [British Journal of Cancer](#) che ha dimostrato che consumare almeno 2 volte alla settimana 28 grammi di noci, nocciole, pistacchi ed altra frutta secca riduce la probabilità di sviluppare questa forma tumorale indipendentemente da altri noti o ipotetici fattori di rischio, come l'età, l'altezza, il peso e l'attività fisica, il fumo, il diabete e abitudini alimentari scorrette.

La ricerca ha inizialmente coinvolto più di 75 mila donne. Gli autori hanno però escluso dalle analisi chi aveva già avuto a che fare con un tumore. In tutti gli altri casi il consumo di frutta secca è stato valutato all'inizio dello studio e ogni 2 o 4 anni. L'analisi dei dati raccolti ha svelato l'effetto protettivo di questi alimenti, il cui consumo, ricordano i ricercatori, "è stato associato a un rischio ridotto di diabete mellito, che è un fattore di rischio per il cancro al pancreas". Non solo, le donne che consumano regolarmente quantità significative di frutta secca sono **più magre** rispetto a quelle che non la amano.

Articoli Correlati

Vitamine, antiossidanti e lipidi: i segreti dei frutti della prateria

Pausa pranzo, con il desk eating anche la linea è a rischio

Donne e orgasmo, il sesso occasionale non aiuta

Con il diabete il cibo è meno dolce, così si assorbono più zuccheri

Intestino d'inverno, per la terza età le fibre sono importanti

Diabete: i malati sono 4 milioni, ma un milione non lo sa. Giornata Mondiale

Gli effetti protettivi svelati dai ricercatori di Harvard si uniscono a quelli portati alla luce da **altre ricerche scientifiche**, che includono la **riduzione**

del rischio di **malattie cardiache**, di **sindrome metabolica** e di **diabete di tipo 2** e, nel caso degli uomini, una migliore qualità dello sperma.

di Silvia Soligon (12/11/2013)