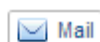


Salute: studio Usa, frutta secca a guscio riduce mortalita'

asca *Decisioni in tempo reale* ASCA – ven 20 dic 2013



Mail



Condividi

3



Tweet

0



G+1

0



Pin it



Stampa

(ASCA)- Roma, 20 dic - La frutta secca a guscio contiene importanti nutrienti come grassi insaturi, proteine di alta qualita', vitamine (ad esempio vitamina E, acido folico e niacina), sali minerali (ovvero magnesio, calcio e potassio) e sostanze fitochimiche, tutti elementi con proprieta' cardioprotettive, antitumorali, antinfiammatorie e antiossidanti. Lo rivela il New England Journal of Medicine che pubblica il piu' grande studio mai condotto sul consumo di frutta secca a guscio e mortalita'. I ricercatori hanno esaminato il rapporto tra il consumo di frutta secca a guscio e la mortalita', totale e legata a cause specifiche, prendendo in esame le 76.464 donne dello studio "Nurses' Health Study" e i 42.498 uomini del "Health Professionals Follow-up Study". L'assunzione di frutta secca a guscio (tra cui pistacchi, mandorle, noci del Brasile, anacardi, nocciole, noci di macadamia, noci pecan, pinoli e noci), e' risultata inversamente associata alla mortalita' totale di uomini e donne, indipendentemente da altri fattori che potessero incidere sull'aspettativa di vita. Inoltre, lo studio ha rilevato significative associazioni inverse in relazione alle morti per cancro, per malattie cardiache e respiratorie. Precedenti studi avevano sostenuto il potere protettivo della frutta secca a guscio, in particolare dei pistacchi. Questi suggeriscono che i pistacchi consumati con moderazione possono contribuire a mantenere i giusti livelli di glucosio nel sangue. Inoltre, la FDA (Food and Drug Administration) riconosce che mangiare circa 40 grammi al giorno della maggior parte della frutta secca a guscio, compresi i pistacchi, all'interno di una dieta a basso contenuto di grassi saturi e colesterolo, puo' ridurre il rischio di malattie cardiache. "I risultati dei nuovi studi sulle capacita' protettive della frutta a guscio, e dei pistacchi in particolare - sottolinea Giorgio Donegani, Presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare - confermano come questi alimenti presentino un raro insieme di prerogative diverse che, sommandosi tra loro, esercitano un effetto molto positivo sul benessere generale. Agendo su piu' fronti, grazie all'apporto di acidi grassi insaturi, di antiossidanti, di proteine, fibre e specifici fattori fitochimici, questi alimenti influenzano a vari livelli i processi vitali e aiutano la prevenzione di diversi stati patologici". red/mpd