

Frutta a guscio, una sana abitudine

Buone notizie dai cugini spagnoli



Il raggiungimento di una maggiore longevità deve essere inteso non solo come la massima durata possibile della vita umana, ma anche una maggiore **qualità della vita** in termini di buona salute.

La genetica contribuisce per il 25% ai cambiamenti che si verificano nell'invecchiamento (fisiologico) e per il restante 75% (invecchiamento epigenetico) ai cambiamenti dovuti a malattie accumulate e fattori ambientali e di stile di vita, come le **abitudini alimentari**, che sono modificabili.

Gli **schemi alimentari sani** possono modulare l'aterogenesi direttamente o attraverso un effetto sui classici fattori di rischio come i lipidi plasmatici, la pressione sanguigna e la concentrazione di glucosio nel sangue, tutti associati alla Sindrome metabolica MetS.

Lo studio

Uno studio spagnolo osservazionale, descrittivo, trasversale ha indagato 556 individui non istituzionalizzati tra i 65 ei 79 anni di età.

Per definire la raccomandazione di consumo della frutta a guscio si è seguita l'indicazione del questionario MEDAS-14. La diagnosi di MetS è stata condotta utilizzando i criteri della International Diabetes Federation (IDF).

In 264 soggetti di età pari a 71,9 anni, il 39% dei quali erano uomini, l'aderenza alle

raccomandazioni sul consumo di noci è stata del 40,2%. Di questi individui, il 79,5% aveva obesità addominale.

La prevalenza di MetS era del 40,2% (47,6% negli uomini e 35,4% nelle donne).

Un **consumo di noci inferiore a quello raccomandato** è stato associato a una prevalenza del 19% maggiore di obesità addominale e a una prevalenza del 61% maggiore di MetS rispetto a un consumo di ≥ 3 porzioni a settimana.

Significato clinico

Data la benefica associazione tra il consumo di una porzione di frutta secca a guscio tre o più volte alla settimana e una minore prevalenza di obesità addominale e sindrome metabolica, sarebbero consigliabili raccomandazioni dietetiche per aumentare il consumo di noci nelle persone anziane.

Autori: Gloria Cubas-Basterrechea, Iñaki Elío, Sandra Sumalla-Cano et al.

Fonte: Int J Environ Res Public Health. 2022 Jan 23;19(3):1256. doi: 10.3390/ijerph19031256

Link della fonte: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1256/htm>