Noci e nocciole, elisir di lunga vita?

Data 03 gennaio 2016
Categoria scienze_varie

Due ampi studi osservazionali e un RCT suggeriscono che noci e nocciole possono allungare la vita.

Le noci e le nocciole contengono vari tipi di sostanze (grassi, minerali, proteine, etc.) ritenute benefiche per la salute (per esempio gli omega 3 e gli omega 6).

Per determinare quale sia il reale impatto del consumo di noci sulla salute ricercatori americani hanno esaminato i dati di due ampi studi osservazionali : lo studio delle Infermiere (Nurses' Health Study, 76.464 donne) e l' Health Professionals Follow-up Study (42.498 uomini).

Il follow up di questi due studi era di circa 30 anni.

Le abitudini alimentari, da cui si è ricavato il consumo di noci, venivano registrate periodicamente grazie a questionari adhoc.

Si è visto che, rispetto al non consumo, il consumo di meno di 30 grammi di noci alla settimana era associato ad una riduzione del 7% della mortalità; la riduzione era dell'11% per un consumo di circa 30 grammi/settimana; del 13% per un consumo per 2-4 volte alla settimana; del 15% per un consumo per 5-6 volte alla settimana; del 20% per un consumo di 7 o più volte alla settimana.

Il consumo di noci risultava associato anche ad una riduzione della mortalità da cause specifiche (neoplasie, cardiopatie, pneumopatie).

Si tratta di dati derivanti da due studi di tipo osservazionale dove sono possibili vari tipi di bias per cui è necessaria una certa prudenza interpretativa. Per esempio potrebbe esserci un bias di selezione: i soggetti che consumano noci e nocciole potrebbero essere anche quelli che conducono una vita più sana e/o hanno una dieta più salubre. Inoltre non si può escludere un bias dei ricordi in quanto il dato sulle abitudini alimentari era autoriferito dai partecipanti stessi tramite questionario.

Tuttavia gli effetti benefici di questo tipo di frutta vengono confermati anche da uno studio di tipo randomizzato e controllato in cui sono stati reclutati circa 7500 soggetti senza malattie cardiovascolari note ma ad alto rischio (diabete, coesistenza di multipli fattori di rischio).

I partecipanti sono stati randomizzati a dieta mediterranea o a dieta di controllo. La dieta mediterranea prevedeva:
a) un basso consumo di grassi e una supplementazione giornaliera di 4 cucchiai da tavola di olio extra-vergine di oliva
b) oppure un basso consumo di grassi associato al consumo di 30 grammi/die di noci e nocciole.

Dopo 5 anni si è osservata una riduzione dell'endpoint primario (infarto miocardico, ictus, decessi cardiovascolari) del 30% nel gruppo dieta mediterranea con supplementazioni di olio extra-vergine di oliva e del 28% nel gruppo dieta mediterranea con supplementi di noci e nocciole.

Presi nel loro insieme questi dati suggeriscono che effettivamente le noci e le nocciole possono allungare la vita.

Ricordiamo che 30 grammi corrispondono, per esempio, all'incirca al consumo di 5-6 noci al giorno.

RenatoRossi

Bibliografia:

1. Bao Y et al. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. N Eng J Med 2013 Nov 21; 369:2001

2. Estruch R et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med 2013 Apr 4;368:1279-1290.