



## **Prevenire problemi cardiaci e cancro con una piccola quantità di noci o noccioline al giorno**

Prevenire problemi cardiaci e cancro. Una manciata di noci o noccioline al giorno, circa 20 grammi, riduce il rischio di problemi cardiaci, cancro e morte prematura. È quanto emerge da uno studio dell' Imperial College London e della Norwegian University of Science and Technology, pubblicato su BMC Medicine. Il gruppo di ricerca ha analizzato 29 studi in tutto il mondo che hanno coinvolto fino a 819.000 partecipanti, che includevamo più di 12.000 casi di malattie delle coronarie, 9.000 casi di ictus, 18.000 casi di malattie cardiovascolari e cancro, e più di 85.000 morti. Sebbene con delle variazioni legate alle differenze di genere, ai fattori di rischio e alla

provenienza geografica, dai risultati è emerso che 20 grammi al giorno di noci, nocciole o noccioline, l'equivalente di un pugno, possono ridurre il rischio di malattie delle coronarie di quasi il 30 per cento, il rischio di cancro del 15 per cento, e quello di morte prematura del 22 per cento.

## **Prevenire problemi cardiaci e cancro. Le noci semplici e quelle pecan, sono ricche di antiossidanti che potrebbero contrastare lo stress ossidativo**

Una media di almeno 20 grammi di consumo è stata anche associata ad un ridotto rischio di morire di malattie respiratorie di circa la metà, e di diabete di quasi il 40 per cento, anche se i ricercatori osservano che vi sono meno dati su queste malattie in rapporto al consumo di frutta secca. Diverse le varietà analizzate, come noci, nocciole, noci pecan, ma sono state incluse anche le noccioline. Alcune tipologie in particolare, evidenziano gli studiosi, come le noci semplici e quelle pecan, sono ricche oltre che di magnesio, fibre e grassi polinsaturi, di antiossidanti che potrebbero contrastare il cosiddetto stress ossidativo, una condizione causata dall'eccessiva produzione di radicali liberi da parte dell'organismo, e questo potrebbe ad esempio ridurre il rischio di cancro.

[Fonte](#)

**Articolo pubblicato su:**

<https://www.koimano.com/salute/prevenire-problemi-cardiaci-e-cancro-con-una-piccola-quantita-di-noci-e-noccioline-al-giorno/>