

### ***O dietă bogată în nuci și alune reduce riscul mortalității și al cancerului, au arătat cercetătorii americani într-un studiu publicat în New England Journal of Medicine.***

Studiul cercetătorilor americani de la Centrul de cercetare a nutriției de pe lângă Universitatea Tuft din Boston s-a bazat pe informațiile strânse de asistentele medicale și de alți angajați din sistemul de sănătate american, începând cu anii '80.

Studiul confirmă alte cercetări care indică faptul că un consum regulat de nuci și alune scade riscul problemelor frecvente de sănătate, cum ar fi infarctul, cancerul de colon și diabetul de tip 2.

"Nucile au fost demonizate pentru conținutul ridicat în grăsimi. Acum, după 20 de ani, au fost recunoscute ca alimente sănătoase", a declarat Jeffrey Blumberg, de la Centrul de cercetare a nutriției din Boston.

"Nucile sunt bogate în grăsimi, dar acestea sunt grăsimi sănătoase", a precizat Jeffrey Blumberg.

Noul studiu - cel mai amplu de până acum, care are în vedere și numărul de decese - arată că beneficiile pentru sănătate se transpun în reducerea riscului de moarte prematură, conform cercetătorilor.

Potrivit informațiilor disponibile, cancerul și bolile cardiovasculare sunt principala cauză a mortalității în Statele Unite - cu peste un milion de decese în fiecare an.

Cele două baze de date folosite pentru studiu au folosit informațiile oferite de 76.000 de femei și 42.000 de bărbați, care au răspuns la o serie de chestionare cu privire la obiceiurile lor alimentare.

## Consumul de nuci reduce riscul de cancer și mortalitatea cardiovasculară

Written by Administrator

Friday, 22 November 2013 02:33 -

---

Cercetătorii au vrut să afle dacă persoanele care consumă nuci și alune erau mai sănătoase - în raport cu alte deprinderi de viață (fumatul, consumul de alcool, obezitatea, sportul) și cu alte obiceiuri alimentare (cum ar fi consumul de fructe și legume).

Charles Fuchs, de la Institutul de cercetare a cancerului Dana-Farber din Boston, recomandă consumul zilnic a 30 de grame de nuci și alune, adăugând că persoanele care consumă astfel de semințe prezintă un risc mai mic de a lua în greutate.

Este posibil ca persoanele cărora le plac nucile să fie mai suple, "dar, chiar și după alegerea unui anumit stil de viață, observăm că aceia care consumă nuci sunt mai supli și prezintă un risc mai mic de obezitate", a spus Charles Fuchs.

Sursa: Mediafax