|  |
| --- |
|  |

**I legumi migliorano la salute del cuore**

***11.2019***

Secondo una recensione pubblicata su *Advances in Nutrition* , il consumo di fagioli, lenticchie, piselli e altri legumi riduce il rischio di malattie cardiovascolari, malattie coronariche e ipertensione.

 I ricercatori hanno esaminato le pubblicazioni che hanno valutato il consumo di legumi sul rischio di malattie cardiometaboliche e relativi marcatori.

 I risultati hanno mostrato che coloro che hanno consumato più legumi hanno ridotto i tassi di incidenza per malattie cardiovascolari, malattie coronariche e ipertensione di ben il 10 % rispetto a quelli con i consumi più bassi.

Gli autori raccomandano un aumento del consumo dei legumi nelle popolazioni nordamericane ed europee per migliorare la salute cardiometabolica.

***References*** *Viguiliouk E, Glenn A, Nishi SK, et al. [Associations between dietary pulses alone or with other legumes and cardiometabolic disease outcomes: An umbrella review and updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies](https://click.everyaction.com/k/12087228/123888990/1781718706?nvep=ew0KICAiVGVuYW50VXJpIjogIm5ncHZhbjovL3Zhbi9FQS9FQTAwMy8xLzczMTQ3IiwNCiAgIkRpc3RyaWJ1dGlvblVuaXF1ZUlkIjogImVkZWQwYTk0LTgxMGMtZWExMS04MjhiLTI4MTg3ODRkNmQ2OCIsDQogICJFbWFpbEFkZHJlc3MiOiAibWFyY29ibzcxQGdtYWlsLmNvbSINCn0%3D&hmac=g_wgzEJXQiRN-jHUtBIKOPBnsXbFzM9LFzIrhnCKoVc=&emci=e6dc2bac-770c-ea11-828b-2818784d6d68&emdi=eded0a94-810c-ea11-828b-2818784d6d68&ceid=2118099" \t "_blank). Adv Nutr. 2019;10:S308-S319.*