

Giovedì 28 Settembre 2017

MERCATI & IMPRESE



Studio: frutta secca anti-obesità

Includere noci, insieme a mandorle, nocciole, pistacchi, e persino le noccioline nella dieta può ridurre l'aumento di peso e diminuisce il rischio di sovrappeso e obesità. Il loro effetto saziante è di aiuto. È quanto emerge da uno studio guidato dalla **Loma Linda University School of Public Health** e dalla

International Agency for Research on Cancer, in collaborazione con 35 ricercatori che l'hanno revisionato, pubblicato sulla rivista *European Journal of Nutrition*.

Il team di ricerca ha analizzato le informazioni sulla dieta e sull'indice di massa corporea di 373.293 persone, tra i 25 e i 70 anni, reclutate tra il 1992 e il 2000 in 10 Paesi europei nell'ambito dello studio **European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition**.

In media, i partecipanti allo studio hanno guadagnato nell'arco di cinque anni due chili e cento grammi, ma rispetto a chi non consumava affatto noci coloro che ne consumavano di più sono ingrassati meno. Gli amanti e consumatori di noci, mandorle, nocciole, pistacchi, e noccioline, infine, avevano un **rischio del 5% più basso di diventare sovrappeso o obesi**.

Joan Sabaté, autore senior dello studio, raccomanda di mangiarle più spesso, sottolineando che offrono energia, grassi buoni, proteine, vitamine e minerali. Il consiglio è metterle al centro del piatto durante i pasti per sostituire i prodotti animali.

Fonte: Ansa

© *Italiafruit News*. Tutti i diritti riservati.