

Alasalvar C, Bolling BW. Review of nut phytochemicals, fat-soluble bioactives, antioxidant components and health effects. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S68-78.

COMPOSTI FITOCHIMICI, ANTIOSSIDANTI, COMPOSTI LIPOSOLUBILI BIOATTIVI DELLA FRUTTA SECCA ED EFFETTI SULLA SALUTE

Per la *review*, sono stati raccolti i risultati di oltre 112 articoli scientifici, molti dei quali pubblicati negli ultimi 10 anni, incentrati sull'analisi e sulla comparazione dei livelli di composti fitochimici (fenoli, proantocianidine, flavonoidi, fitati), composti liposolubili bioattivi (lipidi, fitosteroli, sfingolipidi, carotenoidi, clorofille e alchilfenoli) e antiossidanti naturali presenti in dodici tipi di frutta secca a guscio (mandorle, noci brasiliane, anacardi, castagne, nocciole, noci del Giappone (*Juglans ailantifolia*), noci macadamia, arachidi, pinoli, pistacchi e noci). La letteratura recente ha aggiunto nuove evidenze a supporto delle potenzialità salutari, già ampiamente note in letteratura, e dei benefici della frutta secca, specialmente quando consumata con il tegumento, sulla riduzione del rischio di insulino resistenza e diabete mellito di tipo 2, proponendo la frutta secca a guscio anche come un'eccellente opzione di snack salutari per il cuore.