

Eid N, Osmanova H, Natchez C, Walton G, Costabile A, Gibson G, Rowland I, Spencer JP. Impact of palm date consumption on microbiota growth and large intestinal health: a randomised, controlled, cross-over, human intervention study. Br J Nutr. 2015 Oct 28;114(8):1226-36.

EFFETTI DEL CONSUMO DI DATTERO SULLA CRESCITA DEL MICROBIOTA E SULLA SALUTE DELL'INTESTINO

Lo studio interventistico cross-over, controllato e randomizzato ha esaminato in via preliminare l'impatto del consumo di datteri, alimenti ricchi in polifenoli e fibre, sulla salute del microbiota intestinale e sulla presenza di marker predittivi di cancro al colon. Lo studio, condotto su 22 volontari sani in singolo cieco, prevedeva l'assegnazione casuale dei partecipanti a un gruppo di intervento, a cui era chiesto di consumare 50 g di datteri (circa 7 pezzi) per 3 settimane e ad un gruppo di controllo, i cui membri dovevano invece consumare una quantità corrispondente di maltodestrine e destrosio in polvere per lo stesso periodo. I ricercatori hanno valutato eventuali cambiamenti nella crescita del microbiota, le concentrazioni di SCFA, ammoniaca, la genotossicità e altri parametri biochimici oltre che le misure antropometriche e la motilità intestinale dei partecipanti. Sebbene non siano emersi cambiamenti significativi nella crescita del microbiota, è stata registrata un aumento della motilità intestinale e della frequenza di evacuazione in seguito al consumo di datteri, rispetto ai valori basali. Il consumo di datteri si configura quindi come un elemento in grado di promuovere una riduzione del rischio di cancro al colon senza indurre significativi cambiamenti nel microbiota intestinale.