

Mohammadifard N, Salehi-Abargouei A, Salas-Salvadó J, Guasch-Ferré M, Humphries K, Sarrafzadegan N. *The effect of tree nut, peanut, and soy nut consumption on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials.* *Am J Clin Nutr.* 2015 May;101(5):966-82.

EFFETTI DEL CONSUMO DI FRUTTA SECCA SULLA PRESSIONE SANGUIGNA

Lo studio, frutto di una revisione sistematica e di una metanalisi di 1574 studi clinici randomizzati controllati, si propone di fare chiarezza riguardo ai potenziali benefici del consumo di frutta secca sulla pressione sanguigna. L'analisi di studi rilevanti su database come Medline, Scopus e Google Scholar ha prodotto delle evidenze che suggeriscono un ruolo di questi alimenti, inclusi pistacchi, mandorle, anacardi, noci pecan ed altra frutta secca, nella significativa riduzione della pressione sanguigna sistolica e diastolica in individui adulti di età superiore ai 18 anni, non affetti da diabete di tipo 2. Il consumo di pistacchi, in particolare, appare avere un effetto più marcato sulla riduzione della pressione sanguigna sistolica e diastolica.