

Igwe EO, Charlton KE. A Systematic Review on the Health Effects of Plums (Prunus domestica and Prunus salicina). Phytother Res. 2016 May;30(5):701-31.

REVISIONE SISTEMATICA DEGLI EFFETTI SULLA SALUTE DERIVANTI DAL CONSUMO DI PRUGNE

Alla luce dei promettenti risultati degli studi condotti negli ultimi anni, i quali hanno posto in evidenza il potenziale salutistico delle prugne, è stata condotta una revisione sistematica della letteratura volta a valutare le evidenze disponibili in merito agli effetti derivanti dal consumo di prugne sui fattori di rischio patologici e sulla salute. La valutazione di 73 studi peer-reviewed ne conferma le proprietà antiossidanti e anti-allergiche, seppure con un basso livello di evidenza dato dalla assenza di un corpo di ricerca consistente, e il loro consumo appare associato positivamente alla funzione cognitiva nonché alla salute ossea e cardiovascolare. Ulteriori conferme sono necessarie, tuttavia è importante sottolineare come la maggior parte degli studi disponibili condotti sull'uomo si riferiscano in particolare al consumo di prugne secche.