

Carughi A, Feeney MJ, Kris-Etherton P, Fulgoni V 3rd, Kendall CW, Bulló M, Webb D. Pairing nuts and dried fruit for cardiometabolic health. Nutr J. 2016 Mar 5;15:23.

ABBINAMENTO DI FRUTTA SECCA A GUSCIO E FRUTTA DISIDRATATA PER FAVORIRE LA SALUTE CARDIO-METABOLICA

Gli studi finora condotti sulla frutta secca a guscio e su quella disidratata hanno evidenziato come queste due categorie di alimenti abbiano una serie complementare di nutrienti. Entrambe sono conservabili a temperatura ambiente, facili da portare con sé e, in molti casi, sono consumate in associazione sotto forma di snack o preparazioni alimentari. Tuttavia, nessuno studio ha mai valutato l'impatto nutrizionale o sulla salute di un consumo simultaneo di frutta a guscio e frutta disidratata. I dati che emergono dalla revisione della letteratura in merito supportano il potenziale derivante dall'accoppiamento nutrizionale di frutta a guscio e frutta disidratata, come ad esempio pistacchi e uvetta, come fattore di protezione cardio-metabolica, di miglioramento del controllo glicemico e di riduzione del rischio di sviluppare diabete o patologie cardiovascolari.