

Freisling, H., Noh, H., Slimani, N., Chajès, V., May, A. M., Peeters, P. H., ... & Mancini, F. R. (2017). Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study. *European Journal of Nutrition*, 1-10.

### **CONSUMO DI FRUTTA SECCA A GUSCIO, ANDAMENTO DEL PESO CORPOREO E RISCHIO DI OBESITÀ: I RISULTATI DELLO STUDIO EPIC-PANACEA**

La frutta secca è altamente energetica, per questo molto spesso il suo consumo è considerato critico per il mantenimento del peso corporeo. Questo studio prospettico ha indagato la relazione tra consumo di frutta secca a guscio (incluse le arachidi) e andamento del peso corporeo nell'arco di 5 anni in una coorte di 10 diversi Paesi europei già parte dello studio EPIC. Degli oltre 400 mila soggetti considerati si è registrato il peso corporeo e il consumo di frutta secca, al baseline e dopo 5 anni, tramite questionari validati dai vari Paesi. Rispetto ai non-consumatori, i soggetti nel più alto quartile di intake di frutta a guscio erano interessati nei 5 anni da un minor incremento del peso corporeo e un conseguente rischio inferiore (del 5%) di diventare sovrappeso o obesi.