

Mah, E., Schulz, J. A., Kaden, V. N., Lawless, A. L., Rotor, J., Mantilla, L. B., & Liska, D. J. (2017). Cashew consumption reduces total and LDL cholesterol: a randomized, crossover, controlled-feeding trial. *The American journal of clinical nutrition*, 105(5), 1070-1078.

### **IL CONSUMO DI ANACARDI RIDUCE IL COLESTEROLO TOTALE E LDL: I RISULTATI DI UN RCT CROSSOVER**

Sebbene gli anacardi siano la terza frutta secca più consumata negli USA, non godono della stessa reputazione del resto della categoria per via del loro contenuto in grassi saturi. Questo studio si prefigge l'obiettivo di scoprire le loro eventuali analogie con la rimanente frutta secca in termini di benefici sulla salute cardiovascolare. 51 soggetti, tra i 21 e i 73 anni, con colesterolo alto o a rischio, vengono inclusi in un trial controllato randomizzato. Per 28 giorni ai soggetti viene quotidianamente somministrato un pasto contenente una certa quantità di anacardi (28-64 g) e poi, dopo oltre due settimane di wash-out, un pasto isocalorico uniforme per composizione nutrizionale ma con patatine chips al posto degli anacardi. Il modello dietetico che include gli anacardi è quello che maggiormente determina una riduzione del colesterolo totale e LDL. Il risultato afferma il potenziale degli anacardi, in sostituzione ad altri snack che contengono carboidrati, nel controllo del colesterolo.