

Rehm, C. D., & Drewnowski, A. (2017). Replacing American snacks with tree nuts increases consumption of key nutrients among US children and adults: results of an NHANES modeling study. *Nutrition journal*, 16(1), 17.

### **SOSTITUIRE SNACK CON FRUTTA SECCA A GUSCIO AUMENTA IL CONSUMO DI NUTRIENTI CHIAVE IN BAMBINI E ADULTI AMERICANI**

La sostituzione di snack 'classici' con frutta a guscio può migliorare la qualità della dieta: è quanto emerge da uno studio che ha valutato una popolazione di oltre 17 mila soggetti, sia bambini che adulti, di cui un gruppo ha sostituito i suoi snack con delle merende a base di frutta secca a guscio, un altro gruppo con frutta o verdura o cereali integrali. Poiché le mandorle erano la frutta secca più consumata, si è ripetuto l'esperimento anche utilizzando uno snack di sole mandorle. Per tutti i soggetti è stato poi valutato l'Healthy Eating Index-2010 (HEI), un parametro che misura l'aderenza alle linee guida per l'alimentazione degli americani. Rispetto a chi consuma snack convenzionali, i consumatori delle due tipologie di snack proposti avevano diete con un aumentato punteggio HEI, in particolare grazie a un minor apporto in zuccheri aggiunti, grassi, grassi saturi e sodio, e una maggiore assunzione di grassi mono e polinsaturi, omega 3, fibra, magnesio e potassio. Anche lo snack a base mandorle ha permesso di ottenere gli stessi risultati, solo con un effetto minore per il sodio e per l'acido alfa-linolenico.