

Wallace, T. C. (2017). Dried Plums, Prunes and Bone Health: A Comprehensive Review. *Nutrients*, 9(4), 401.

UNA REVISIONE COMPRENSIVA SUL CONSUMO DI PRUGNE SECCHHE E GLI EFFETTI SULLA SALUTE OSSEA

L'osteoporosi è una patologia estremamente diffusa nella popolazione americana over 50. Questa review si prefigge l'obiettivo di verificare se il consumo di prugne secche, alimento potenzialmente benefico per la salute ossea, possa essere protettivo nei confronti della perdita di massa minerale ossea. Sono stati considerati 24 studi, di cui 5 trial clinici su donne in menopausa, 16 studi su modello animale e 3 su modello cellulare. Gli studi animali e su modello cellulare suggeriscono la possibilità che le prugne secche o i loro estratti possano influenzare la differenziazione di osteoblasti e osteoclasti agevolando la sintesi di massa ossea; i risultati dei trial clinici condotti su donne in menopausa confermano i benefici delle prugne secche sulla densità minerale ossea, suggerendone il potenziale effetto protettivo. Ad ulteriore conferma di questi risultati, sono richiesti studi prospettici a lungo termine e condotti anche su uomini.