

Xiao, Y., Huang, W., Peng, C., Zhang, J., Wong, C., Kim, J. H., ... & Su, X. (2017). Effect of nut consumption on vascular endothelial function: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Nutrition*.

FRUTTA SECCA E FUNZIONE ENDOTELIALE: REVISIONE SISTEMATICA E METANALISI DI TRIAL CONTROLLATI RANDOMIZZATI

Sebbene la frutta secca sia da tempo considerata alleata della salute cardiovascolare, i dati riguardanti il suo impatto sulla funzione endoteliale, un marker di rischio cardiovascolare, rimangono controversi. Questa metanalisi punta a delineare in maniera quantitativa la relazione tra frutta secca e funzione endoteliale, valutata come dilatazione flusso-mediata. L'analisi ha considerato 10 trial, per un totale di 374 partecipanti. In base ai risultati, il consumo di frutta secca migliorerebbe significativamente la funzione endoteliale. L'analisi dei sottogruppi mostra in particolare come le noci siano l'unica categoria a influire significativamente. Ulteriori studi sarebbero necessari per accertare anche gli effetti specifici delle restanti categorie di frutta secca.