

Liu, X., Hill, A. M., West, S. G., Gabauer, R. M., McCrea, C. E., Fleming, J. A., & Kris-Etherton, P. M. (2017). Acute Peanut Consumption Alters Postprandial Lipids and Vascular Responses in Healthy Overweight or Obese Men. *The Journal of Nutrition*, 147(5), 835-840.

EFFETTI IN ACUTO DEL CONSUMO DI ARACHIDI SU LIPIDEMIA E FUNZIONE ENDOTELIALE IN SOGGETTI SOVRAPPESO E OBESI

L'iperlipidemia postprandiale compromette la funzione endoteliale. Poiché il consumo di arachidi si è mostrato utile nel migliorare la lipidemia, è ragionevole ipotizzare che possa anche migliorare la funzione endoteliale. Per fare chiarezza su questo meccanismo, è stato condotto un trial su 15 soggetti sovrappeso o obesi che hanno consumato, a distanza di oltre una settimana e in ordine casuale, un frullato con 85 g di arachidi e uno analogo dal punto di vista calorico e nutrizionale ma privo di arachidi. Dopo il consumo del frullato con arachidi, i soggetti avevano minori livelli di trigliceridi a 120 e 240 minuti dopo il pasto, come atteso, oltre a un miglioramento della funzione endoteliale (misurata come dilatazione flusso-mediata dell'arteria brachiale).