

Sureda, A., Bibiloni, M. D. M., Martorell, M., Buil-Cosiales, P., Marti, A., Pons, A., ... & Martinez-Gonzalez, M. Á. (2016). Mediterranean diets supplemented with virgin olive oil and nuts enhance plasmatic antioxidant capabilities and decrease xanthine oxidase activity in people with metabolic syndrome: The PREDIMED study. *Molecular nutrition & food research*, 60(12), 2654-2664.

LA SUPPLEMENTAZIONE CON OLIO EVO E FRUTTA SECCA ALL'INTERNO DI UN REGIME DIETETICO MEDITERRANEO POTENZIA LE CAPACITÀ ANTIOSSIDANTI DEL PLASMA E RIDUCE L'ATTIVITÀ DELLA XANTINA-OSSIDASI IN SOGGETTI CON SINDROME METABOLICA

Il ruolo di una sana alimentazione nel contrastare lo stress ossidativo è fondamentale. Questo studio condotto all'interno della coorte PREDIMED ha considerato 75 pazienti con sindrome metabolica che hanno seguito per 3 mesi una delle seguenti tre tipologie di dieta: mediterranea supplementata con olio di oliva (15 litri in 3 mesi), mediterranea supplementata con frutta secca (noci, nocciole e mandorle per un totale di 2,7 kg in 3 mesi), dieta a basso contenuto in grassi. In ciascun soggetto è stata valutata l'attività degli enzimi coinvolti nei processi antiossidanti (catalasi, superossidodismutasi, mieloperossidasi, ecc.). Nei soggetti che seguivano la dieta mediterranea con olio di oliva o frutta secca si sono registrati maggiori livelli e attività di superossidodismutasi e catalasi rispetto ai soggetti del gruppo di controllo. L'arricchimento della dieta con frutta secca a guscio, così come con olio di oliva, sarebbe quindi utile per incrementare le capacità antiossidanti in pazienti con sindrome metabolica.