

de Souza, R. G. M., Schincaglia, R. M., Pimentel, G. D., & Mota, J. F. (2017). Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*, 9(12), 1311.

### **FRUTTA SECCA E ARACHIDI: EFFETTI PROTETTIVI SENZA AUMENTO DI PESO**

Seppur abbia una serie di caratteristiche positive per la salute, la frutta secca è significativamente calorica, tanto che secondo alcuni potrebbe favorire l'aumento di peso. Lo scopo della seguente revisione sistematica è stato quello di valutare questo possibile effetto negativo, analizzando i risultati di 49 trial clinici condotti tra il 2007 e il 2017. Le ricerche considerate hanno riguardato sia la frutta secca a guscio che le arachidi e hanno dimostrato non solo come il loro consumo non fosse associato all'aumento di peso, ma addirittura come potesse aiutare a controllare il senso di sazietà e a stimolare la termogenesi. Globalmente il consumo di frutta secca e arachidi migliorava la qualità della dieta, esercitando un effetto protettivo su fattori quali il profilo glicemico e quello lipidico, i livelli di stress ossidativo e di infiammazione.