

Agnoli, C., Baroni, L., Bertini, I., Ciappellano, S., Fabbri, A., Papa, M., ... & Sieri, S. (2017). Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(12), 1037-1052.

FRUTTA SECCA NELLA DIETA VEGETARIANA: LA POSIZIONE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Quello vegetariano è un modello dietetico sempre più diffuso nella popolazione. Per evitare i rischi derivanti da uno stile di vita 'fai-da-te', la Società Italiana di Nutrizione Umana ha redatto un position paper sul tema, con gli obiettivi di elencare le possibili carenze a cui un regime dietetico vegetariano può esporre e di suggerire strategie per ovviare al problema. Tra le raccomandazioni che gli esperti hanno sviluppato per i soggetti vegetariani, vi è quella di consumare abitualmente frutta secca a guscio, utile per soddisfare i fabbisogni di calcio e zinco, oltre che per assicurare un buono status di omega-3, specialmente acido α -linolenico, di cui sono particolarmente ricche le noci.