

Deon, V., Del Bo, C., Guaraldi, F., Abello, F., Belviso, S., Porrini, M., ... & Guardamagna, O. (2018). Effect of hazelnut on serum lipid profile and fatty acid composition of erythrocyte phospholipids in children and adolescents with primary hyperlipidemia: A randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 37(4), 1193-1201.

ASSUNZIONE GIORNALIERA DI NOCCIOLE IN BAMBINI E ADOLESCENTI CON IPERLIPIDEMIA PRIMARIA: RISULTATI DA UNO STUDIO CONTROLLATO RANDOMIZZATO

Sebbene numerosi studi di intervento abbiano dimostrato negli adulti gli effetti benefici sulla salute, soprattutto cardiovascolare, associati al consumo di frutta secca, il numero di studi realizzati in età pediatrica è limitato. A tal scopo, dei ricercatori italiani hanno studiato l'effetto di un intervento dietetico con nocciole (15-30 gr al giorno, a seconda del peso del paziente, per 8 settimane) sul profilo lipidico e sulla composizione in acidi grassi dei fosfolipidi presenti negli eritrociti, in bambini e adolescenti con iperlipidemia primaria. Sessantasei bambini con iperlipidemia sono stati randomizzati in 3 gruppi in base al tipo di intervento (assunzione giornaliera di nocciole con pellicina, assunzione di nocciole pelate o soli consigli nutrizionali). Dopo 8 settimane di trattamento, è emerso che entrambe le tipologie di intervento con nocciole si associano a riduzione del colesterolo LDL e aumento del rapporto colesterolo HDL/LDL. Inoltre, è stato osservato anche un effetto positivo in termini di composizione dei fosfolipidi a livello degli eritrociti con aumento degli acidi grassi monoinsaturi e del rapporto monoinsaturi/saturi, rispetto al gruppo di controllo.