

Akhlaghi, M., Ghobadi, S., Zare, M., & Foshati, S. (2018). Effect of nuts on energy intake, hunger, and fullness, a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 13, 1-10.

FRUTTA SECCA A GUSCIO, INTAKE ENERGETICO E SENSAZIONE DI FAME: I RISULTATI DI UNA REVISIONE SISTEMATICA

Nonostante il suo apporto calorico non proprio modesto, il consumo di frutta secca sembra protettivo nei confronti dell'obesità. A tal proposito, una nuova revisione sistematica e meta-analisi di 31 studi clinici randomizzati fornisce ulteriori risultati sull'associazione tra consumo di frutta secca a guscio, intake energetico e sensazioni di fame e pienezza. Negli studi compresi nell'analisi, l'assunzione calorica giornaliera è stata principalmente valutata tramite diario alimentare dei 3 giorni mentre le sensazioni di fame e pienezza sono state valutate tramite scala analogico visiva (VAS). Complessivamente, lo studio conferma la capacità della frutta secca di ridurre la sensazione di fame. Inoltre, evidenzia che si verifica un aumento dell'intake calorico giornaliero, ma solo nei soggetti in sovrappeso/obesi e non in quelli normopeso. Non si osservano in ogni caso effetti significativi sul peso corporeo.