

Tindall, A. M., Petersen, K. S., Lamendella, R., Shearer, G. C., Murray-Kolb, L. E., Proctor, D. N., & Kris-Etherton, P. M. (2018). Tree Nut Consumption and Adipose Tissue Mass: Mechanisms of Action. *Current developments in nutrition*, 2(11), nzy069.

BENEFICI DELLA FRUTTA SECCA SUL TESSUTO ADIPOSO: QUALI POSSIBILI MECCANISMI?

Studi epidemiologici e sperimentali hanno mostrato che il consumo di frutta secca può essere protettivo nei confronti dell'incremento di peso e utile negli interventi per la sua perdita. A tal proposito, per spiegare la relazione esistente e il possibile ruolo positivo della frutta secca, un gruppo di studiosi americani ha realizzato una revisione della letteratura e riassunto i possibili meccanismi sottostanti: migliore controllo dell'appetito attraverso l'aumento della sazietà, riduzione dell'assunzione di alimenti poco "salutari", aumento della termogenesi indotta dalla dieta grazie al contenuto di proteine e grassi insaturi, azione anti-obesità di alcuni composti bioattivi, tra cui la melatonina, e migliore attività del microbiota intestinale, ancora poco studiata. Il consumo di frutta secca, per tutti i meccanismi esplorati, è un'abitudine da approfondire ulteriormente nell'identificazione delle cause e delle modalità di trattamento più appropriate del sovrappeso e dell'obesità.