

Arab, L., Guo, R., & Elashoff, D. (2019). Lower Depression Scores among Walnut Consumers in NHANES. *Nutrients*, 11(2), 275.

CONSUMO DI NOCI E DEPRESSIONE: RISULTATI DA UN AMPIO STUDIO DI COORTE

Diversi studi hanno mostrato che l'aderenza alla Dieta Mediterranea possa ridurre il rischio di depressione. A tal proposito, per valutare se esiste un ruolo protettivo della frutta secca all'interno di questo tipo di dieta, è stata studiata l'associazione tra consumo di noci e alcuni punteggi relativi alla depressione all'interno della National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES). Ben 26.656 partecipanti sono stati quindi caratterizzati in base al riferito consumo di noci o alimenti contenenti noci e frutta secca in generale, tramite recall delle 24 ore. Dall'analisi è emerso che i consumatori di noci avevano dei punteggi relativi alla depressione significativamente inferiori rispetto ai non consumatori di frutta secca e che tale associazione era più forte nelle donne. Infatti, i consumatori di noci riportavano maggiore interesse nel fare le cose, minore tristezza/disperazione e maggiore energia rispetto ai non consumatori che, invece, presentavano punteggi peggiori relativamente a "difficoltà a concentrarsi su qualcosa", "muoversi o parlare lentamente o velocemente" e "pensare che sarebbe meglio morire".