

Tindall, A. M., Johnston, E. A., Kris-Etherton, P. M., & Petersen, K. S. (2019). The effect of nuts on markers of glycemic control: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*, 109(2), 297-314.

FRUTTA SECCA E MARKER DEL CONTROLLO GLICEMICO: I RISULTATI DI UNA META-ANALISI DI TRIAL RANDOMIZZATI CONTROLLATI

Studi osservazionali suggeriscono che consumi maggiori di frutta secca possano associarsi ad un migliore controllo glicemico. A tal proposito, per studiare l'effetto di frutta secca a guscio e arachidi su alcuni marker del controllo glicemico negli adulti, è stata realizzata una nuova revisione sistematica e meta-analisi di 40 studi randomizzati controllati su un totale di 2832 partecipanti, con una durata media di 3 mesi e un'assunzione di frutta secca e arachidi mediana pari a 52 g al giorno. Dall'analisi è emerso che il consumo totale di frutta secca o arachidi si associa ad una diminuzione significativa dei livelli di insulina e dell'indice di insulino-resistenza HOMA-IR, mentre non vi è alcun effetto sui livelli di emoglobina glicata e glicemia a digiuno. In futuro, sarà fondamentale realizzare nuovi studi clinici randomizzati per studiare i meccanismi sottostanti.