

Aghayan, M., Asghari, G., Yuzbashian, E., Dehghan, P., Haghghian, H. K., Mirmiran, P., & Javadi, M. (2019). Association of nuts and unhealthy snacks with subclinical atherosclerosis among children and adolescents with overweight and obesity. *Nutrition & metabolism*, 16(1), 23.

Consumo di frutta secca a guscio e aterosclerosi subclinica tra bambini e adolescenti con eccesso ponderale

Il consumo di snack poco salutari si associa, già in età pediatrica, con obesità e altri fattori di rischio cardiovascolare, tra cui l'inizio del processo di aterosclerosi. A tal scopo, su 339 bambini in sovrappeso/obesi di età compresa tra 6-13 anni, è stata valutata l'associazione tra il consumo di diverse tipologie di snack (rilevato tramite questionario delle frequenze alimentari validato) e lo spessore dell'intima media carotidea (cIMT), un marker di aterosclerosi subclinica. Dall'analisi è emerso che il consumo di frutta secca (comprensivo di mandorle, noci, pistacchi, nocciole, arachidi e semi) era inversamente associato con il cIMT e che coloro che ne assumevano quantitativi maggiori (ultimo terzile di assunzione) avevano un rischio di avere cIMT elevato più basso del 59% rispetto a coloro che appartenevano al più basso terzile di assunzione di frutta secca. Inoltre, la sostituzione di snack dolci poco salutari con una porzione di frutta secca si associava ad una riduzione dello spessore dell'intima media carotidea. Complessivamente, quindi, il consumo di frutta secca in età pediatrica sembra avere un impatto positivo sugli stadi subclinici dell'aterosclerosi, da approfondire in futuri trial clinici.