

Ntzouvani, A., Antonopoulou, S., & Nomikos, T. Effects of nut and seed consumption on markers of glucose metabolism in adults with prediabetes: a systematic review of randomized controlled trials. *British Journal of Nutrition*, 1-32.

### **CONSUMO DI FRUTTA SECCA E MARKER DEL METABOLISMO GLUCIDICO IN ADULTI CON PREDIABETE: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA**

Al fine di studiare gli effetti del consumo di frutta secca e semi sui marker del metabolismo glucidico di soggetti con prediabete è stata realizzata una nuova revisione sistematica di 5 trial randomizzati controllati condotti su un totale di 371 adulti. Dall'analisi è emerso che il consumo di 57 g al giorno di pistacchi o un consumo medio di 60 g di mandorle al giorno per 4 mesi si associavano a miglioramento della glicemia e dell'insulina a digiuno, dell'insulino resistenza, dell'uptake di glucosio nei linfociti e della funzionalità delle cellule beta, mentre il consumo di 56 g al giorno di noci per 6 mesi non influenzava la glicemia a digiuno o i valori di emoglobina glicata. Anche il consumo di semi di lino sembrava associarsi a risultati non del tutto univoci. Sebbene il rischio di bias fosse generalmente basso, con risultati quindi abbastanza affidabili, ulteriori studi sugli effetti del consumo di frutta secca e semi sul prediabete sono auspicabili.