

Salas-Huetos, A., Muralidharan, J., Galiè, S., Salas-Salvadó, J., & Bulló, M. (2019). Effect of Nut Consumption on Erectile and Sexual Function in Healthy Males: A Secondary Outcome Analysis of the FERTINUTS Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 11(6), 1372.

ASSUNZIONE DI FRUTTA SECCA E FUNZIONE SESSUALE: I RISULTATI DEL TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO FERTINUTS

Fumo, alcol, scarsi livelli di attività fisica e diete poco salutari sono fattori di rischio per alterazioni della funzione erettile e sessuale. A tal proposito, per valutare gli effetti della supplementazione di frutta secca sulla funzione erettile e sessuale, è stata realizzata un'analisi secondaria all'interno del trial randomizzato controllato FERTINUTS. Ottantatré soggetti maschi sani di età compresa tra 18 e 35 anni sono stati randomizzati in 2 gruppi: gruppo di intervento NUT (Western diet abituale + 60 g al giorno di frutta secca, suddivisi in 30 g di noci + 15 g di mandorle + 15 g di nocciole) e gruppo di controllo (Western diet abituale senza frutta secca). All'inizio e alla fine dell'intervento i partecipanti hanno risposto alle 15 domande del questionario validato "International Index of Erectile Function" e hanno svolto degli esami ematici. Dall'analisi è risultato che il gruppo di intervento NUT aveva vissuto un aumento significativo sia della funzione orgasmica che del desiderio sessuale, rispetto al gruppo di controllo.