

Di Renzo, L., Cioccoloni, G., Bernardini, S., Abenavoli, L., Aiello, V., Marchetti, M., ... & Gratteri, S. (2019). A Hazelnut-Enriched Diet Modulates Oxidative Stress and Inflammation Gene Expression without Weight Gain. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2019.

NOCCIOLE, STRESS OSSIDATIVO E INFIAMMAZIONE: RISULTATI DA UNO STUDIO PILOTA

Tra i tanti alimenti dalle proprietà nutraceutiche, le nocciole, in virtù della loro composizione nutrizionale, sono considerate un ottimo alimento dalle proprietà antinfiammatorie e ipolipidemiche. A tal proposito, per studiare l'effetto del consumo di nocciole su composizione corporea, infiammazione e stress ossidativo, è stato realizzato uno studio pilota su 24 soggetti volontari che hanno consumato per 6 settimane 40 g di nocciole al giorno, come snack. Al termine dell'intervento non è stato osservato alcun cambiamento nella composizione corporea né alcun aumento di peso mentre è stato osservato un aumento significativo nell'espressione di alcuni geni con attività antinfiammatoria e in grado di contrastare le reazioni di stress ossidativo.