

Liu, X., Li, Y., Guasch-Ferré, M., Willett, W. C., Drouin-Chartier, J. P., Bhupathiraju, S. N., & Tobias, D. K. (2019). Changes in nut consumption influence long-term weight change in US men and women. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, bmjnph-2019.

### **VARIAZIONI NEL CONSUMO DI FRUTTA SECCA: QUALI EFFETTI SUL PESO?**

La relazione tra cambiamenti nell'assunzione di frutta secca e variazioni di peso non è del tutto nota. A tal proposito, per valutare l'associazione tra cambiamenti nell'assunzione di frutta secca nel corso di 4 anni e cambiamenti di peso durante un periodo di oltre 20 anni sono stati analizzati i dati di 3 gruppi di soggetti provenienti da diverse coorti: quasi 28mila uomini, 62mila donne e 56mila giovani donne. Durante il follow-up ultraventennale, i partecipanti hanno registrato ogni 4 anni il loro peso, il loro stato di salute e il consumo di frutta secca a guscio e arachidi. È stato quindi osservato che l'incremento nel consumo di frutta secca di soli 14 g al giorno è associato a un minor rischio di prendere 2 o più chili in 4 anni e a un minor rischio di obesità: fino al 15% in meno per una manciata di noci. Sostituire mezza porzione di alimenti meno salutari con frutta secca può essere una strategia semplice per prevenire gradualmente l'aumento di peso nel tempo.