

*Fantino, M., Bichard, C., Mistretta, F., & Bellisle, F. (2019). Daily consumption of pistachios over 12 weeks improves dietary profile without increasing body weight in healthy women: A randomized controlled intervention. Appetite, 104483.*

## **MIGLIORE PROFILO NUTRIZIONALE DELLA DIETA SENZA ALCUN AUMENTO DI PESO IN CHI CONSUMA REGOLARMENTE PISTACCHI: I RISULTATI DI UNO STUDIO RANDOMIZZATO CONTROLLATO**

Nonostante il consumo regolare di frutta secca sia ampiamente raccomandato dalle linee guida, molto spesso buona parte della popolazione è titubante a causa della sua elevata densità energetica. Per valutare l'effetto dell'assunzione regolare di pistacchi sul peso corporeo, sulla sazietà e sul profilo nutrizionale della dieta, è stato realizzato un trial randomizzato controllato di 12 settimane in cui 60 donne in premenopausa sono state randomizzate a consumare ogni giorno come spuntino 44 g di pistacchi (gruppo sperimentale, 30 donne) o a seguire la loro dieta abituale (gruppo di controllo, 30 donne). Lo studio prevedeva la registrazione dei dati sull'assunzione a volontà di alimenti e sulla sensazione di fame e sazietà successiva al consumo dei pistacchi. Al termine delle 12 settimane di intervento in entrambi i gruppi non è stato osservato alcun cambiamento del peso o della composizione corporea. Inoltre, è stato osservato che il consumo di alimenti a volontà risentiva dell'assunzione precedente di pistacchi, con conseguente riduzione della fame, aumento della sazietà e riduzione dell'assunzione di carboidrati. Infine, l'assunzione di acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi, acido linoleico, tiamina, piridossina, rame, manganese e zinco è risultata significativamente più elevata tra le donne che consumavano pistacchi come spuntino. In conclusione, l'assunzione giornaliera di 44 g di pistacchi ha migliorato l'assunzione di nutrienti senza influire sul peso corporeo o sulla composizione corporea.