

Liu, K., Hui, S., Wang, B., Kaliannan, K., Guo, X., & Liang, L. (2019). Comparative effects of different types of tree nut consumption on blood lipids: a network meta-analysis of clinical trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA A GUSCIO E PROFILO LIPIDICO: RISULTATI DA UNA METANALISI

Sebbene sia abbastanza noto che il consumo di frutta secca a guscio si associ ad una riduzione dei livelli di colesterolo totale ed LDL, non è chiaro se le diverse tipologie di frutta secca abbiano effetti differenti sul profilo lipidico. A tal proposito è stata realizzata una metanalisi dei trial clinici randomizzati che hanno studiato e confrontato l'effetto di noci, pistacchi, nocciole, anacardi e mandorle sul profilo lipidico.

Dall'analisi, realizzata su un totale di 34 trial clinici e 1677 partecipanti, è emerso che la dieta arricchita con pistacchi è la migliore per la riduzione dei trigliceridi, del colesterolo LDL e totale. Inoltre, la dieta arricchita con noci si è classificata al 2° posto per la riduzione di trigliceridi e colesterolo totale, mentre quella arricchita con mandorle si è posizionata al 2° posto per la riduzione del colesterolo LDL. Infine, è emerso che le diete arricchite con pistacchi e noci sono le più efficaci nel ridurre trigliceridi, colesterolo LDL e totale, rispetto a diete di controllo. Tuttavia, considerata la scarsa forza dell'evidenza, sono necessari ulteriori studi di elevata qualità per confermare questi risultati e dare specifiche raccomandazioni.