

Sala-Vila, A., Valls-Pedret, C., Rajaram, S., Coll-Adrós, N., Cofán, M., Serra-Mir, M., ... & Calvo, C. (2020). Effect of a 2-year diet intervention with walnuts on cognitive decline. *The Walnuts And Healthy Aging (WAHA) study: a randomized controlled trial. The American Journal of Clinical Nutrition.*

NOCI E DECLINO COGNITIVO: RISULTATI DAL TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO WAHA

Al fine di studiare gli effetti del consumo di noci sul declino cognitivo è stato realizzato un trial randomizzato controllato che ha esaminato gli effetti di una dieta arricchita con noci per 2 anni sullo status cognitivo di una coorte di anziani. Nel dettaglio, 708 anziani di età compresa tra 63-79 anni sono stati randomizzati a seguire una dieta arricchita con noci per il 15% dell'energia giornaliera (30-60 g al giorno) o una dieta di controllo (senza noci) e sono stati valutati all'inizio dello studio e dopo 2 anni tramite una batteria di test neurocognitivi. Sebbene al termine dei 2 anni non sia emersa alcuna differenza tra i gruppi nella capacità cognitiva, la risonanza magnetica cerebrale e alcune analisi post hoc suggeriscono che le noci potrebbero ritardare il declino cognitivo nei sottogruppi a rischio più elevato. Si rendono necessari quindi ulteriori studi in particolare nelle popolazioni a rischio, in cui ci si potrebbe aspettare il massimo beneficio.