

Tindall, A. M., McLimans, C. J., Petersen, K. S., Kris-Etherton, P. M., & Lamendella, R. (2019). *Walnuts and Vegetable Oils Containing Oleic Acid Differentially Affect the Gut Microbiota and Associations with Cardiovascular Risk Factors: Follow-up of a Randomized, Controlled, Feeding Trial in Adults at Risk for Cardiovascular Disease. The Journal of Nutrition.*

NOCI E MICROBIOTA INTESTINALE: RISULTATI DA UNO STUDIO RANDOMIZZATO CONTROLLATO CROSSOVER

Al fine di studiare gli effetti positivi delle noci sul microbiota intestinale è stato realizzato un trial clinico randomizzato, controllato, crossover, volto a esaminare le differenze nelle specie batteriche a livello intestinale di soggetti ad aumentato rischio cardiovascolare che seguivano diete con un differente quantitativo di noci/acido α -linolenico (ALA). Nello specifico 42 adulti a rischio cardiovascolare sono stati inclusi in un trial che prevedeva inizialmente una dieta standard di tipo Western per 2 settimane seguita da 3 periodi di 6 settimane con differente dieta: una dieta comprendente 57-99 g di noci al giorno (2,7% ALA), una dieta con quantità simile di ALA (2,6%) ma senza noci e un'altra dieta senza noci in cui l'ALA è sostituito da acido oleico (0,4% ALA). Dall'analisi dei campioni fecali è emersa la presenza di una simile ricchezza in alcune specie batteriche quando si segue la dieta con noci e la dieta comparabile per contenuto di acido α -linolenico, effetto probabilmente dovuto, quindi, alla composizione in acidi grassi. Inoltre, è emersa la presenza di un'associazione inversa tra la specie *Lachnospiraceae* e alcuni fattori di rischio cardiovascolare dopo dieta arricchita con noci, risultato che suggerisce che il microbiota intestinale possa contribuire ai benefici per la salute osservati negli adulti a rischio cardiovascolare che consumano noci.