

Neale, E. P., Guan, V., Tapsell, L. C., & Probst, Y. C. (2020). Effect of walnut consumption on markers of blood glucose control: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 1-33.

CONSUMO DI NOCI E CONTROLLO GLICEMICO: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA E META-ANALISI

Sebbene il consumo abituale di noci sia associato a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, le evidenze non sono del tutto consistenti per quel che riguarda gli effetti sui marker del controllo glicemico. A tal proposito, è stata realizzata una revisione sistematica e meta-analisi di 16 studi, selezionati alla luce di precisi criteri di inclusione ed esclusione. Dall'analisi è emerso che il consumo di noci non si associa a cambiamenti significativi nei livelli di glicemia a digiuno e in altri outcome correlati. Questi risultati suggeriscono che i noti effetti favorevoli dell'assunzione di noci sulle malattie cardiovascolari non sono mediati da miglioramenti del controllo glicemico. Tuttavia, considerato l'elevato rischio di bias osservato, sono necessari ulteriori studi randomizzati controllati di elevata qualità per evidenze più forti.