

Jalali, M., Karamizadeh, M., Ferns, G. A., Moosavian, S. P., Zare, M., & Akbarzadeh, M. (2020). *The Effects of Cashew Nut Intake on Lipid Profile and Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*. *Complementary Therapies in Medicine*, 102387.

## **CONSUMO DI ANACARDI, PROFILO LIPIDICO E RISCHIO CARDIOVASCOLARE: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA E META-ANALISI**

Diversi studi hanno evidenziato che il consumo di frutta secca possa ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. A tal proposito, per valutare l'efficacia del consumo di anacardi sul profilo lipidico e sulla pressione arteriosa, è stata realizzata una revisione sistematica e meta-analisi di studi randomizzati controllati. Dalla meta-analisi, condotta su un totale di 392 partecipanti, è emerso che chi consumava anacardi quotidianamente, rispetto al gruppo di controllo, aveva una riduzione significativa della pressione sistolica, senza alcun effetto sulla pressione diastolica e sui parametri del profilo lipidico. Questi risultati suggeriscono che il consumo regolare di anacardi possa ridurre la pressione sistolica, un rilevante fattore di rischio cardiovascolare.