

Altamimi, M., Zidan, S., & Badrasawi, M. (2020). *Effect of Tree Nuts Consumption on Serum Lipid Profile in Hyperlipidemic Individuals: A Systematic Review*. *Nutrition and metabolic insights*, 13, 1178638820926521.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA E PROFILO LIPIDICO IN INDIVIDUI IPERLIPIDEMICI: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA

Molti studi epidemiologici hanno collegato l'assunzione di frutta secca a una riduzione del rischio di malattie coronariche, principalmente attraverso un miglioramento del profilo lipidico e delle apolipoproteine. A tal proposito, per valutare gli effetti della frutta secca sul profilo lipidico di pazienti con dislipidemia, è stata condotta una revisione di 29 studi di intervento, in cui il periodo di "trattamento" variava tra 3 settimane e 1 anno e il consumo di frutta secca era compreso tra 15 e 126 g al giorno. Tutti gli studi hanno mostrato un miglioramento del profilo lipidico, in particolare su colesterolo totale, HDL, LDL e trigliceridi, confermando l'effetto positivo del consumo di frutta secca sul profilo lipidico.