

Rock, C. L., Zunshine, E., Nguyen, H. T., Perez, A. O., Zoumas, C., Pakiz, B., & White, M. M. (2020). Effects of Pistachio Consumption in a Behavioral Weight Loss Intervention on Weight Change, Cardiometabolic Factors, and Dietary Intake. *Nutrients*, 12(7), 2155.

EFFETTO DEL CONSUMO DI PISTACCHI SU PESO, FATTORI CARDIOMETABOLICI E DIETA: RISULTATI DA UN INTERVENTO COMPORTAMENTALE

Diversi studi epidemiologici hanno mostrato che il consumo regolare di frutta fresca possa favorire la perdita di peso. A tal proposito è stato realizzato uno studio randomizzato controllato su 100 adulti in sovrappeso/obesi, non diabetici, basato su un intervento comportamentale di 4 mesi per la perdita di peso. I partecipanti sono stati randomizzati in 2 gruppi: gruppo di controllo (solo intervento comportamentale per la perdita di peso) e gruppo di intervento (intervento comportamentale per la perdita di peso + assunzione giornaliera di 42 g di pistacchi). Dopo 4 mesi di intervento, l'indice di massa corporea e la circonferenza della vita si sono ridotti in modo simile in entrambi i gruppi. Inoltre, nel gruppo che aveva consumato regolarmente pistacchi si è osservata una riduzione della pressione sistolica e diastolica, un aumento delle concentrazioni plasmatiche di alfa e beta-carotene e luteina e un aumento dell'assunzione di fibra. A parità di perdita di peso, un intervento che prevede anche il consumo di pistacchi si associa quindi a un effetto positivo sulla qualità della dieta.