

Creedon, A. C., Hung, E. S., Berry, S. E., & Whelan, K. (2020). Nuts and their Effect on Gut Microbiota, Gut Function and Symptoms in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Nutrients*, 12(8), 2347.

## **EFFETTO DELLA FRUTTA SECCA A GUSCIO SU MICROBIOTA E FUNZIONE INTESTINALE: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA E META-ANALISI**

La frutta secca contiene fibre, acidi grassi insaturi e polifenoli che, come noto, possono influire sulla composizione del microbiota intestinale e sulla salute generale dell'intestino. Per studiare meglio questa relazione è stata realizzata una revisione sistematica e meta-analisi di studi randomizzati controllati condotti su adulti sani in cui era stato valutato l'effetto del consumo di frutta secca su microbiota e funzione intestinale. Nell'analisi sono stati inclusi 9 trial randomizzati controllati che, nello specifico, avevano studiato gli effetti legati al consumo di mandorle (n=5), noci (n=3) e pistacchi (n=1). Ne è risultato che il consumo di frutta secca a guscio aumenta significativamente le specie *Clostridium*, *Dialister*, *Lachnospira* e *Roseburia* e riduce significativamente i *Parabacteroides*, mentre non si osserva alcun effetto sull'attività intestinale. Considerata la scarsità degli studi ad oggi disponibili, sono necessari ulteriori trial randomizzati controllati in futuro per approfondire questi risultati.