

Eslampour, E., Moodi, V., Asbaghi, O., Ghaedi, E., Shirinbakhshmasoleh, M., Hadi, A., & Miraghajani, M. (2020). The effect of almond intake on anthropometric indices: a systematic review and meta-analysis. Food & Function.

CONSUMO DI MANDORLE E INDICI ANTROPOMETRICI: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA E META-ANALISI

Gli effetti del consumo di frutta secca su parametri antropometrici e composizione corporea non sono ad oggi del tutto univoci. A tal proposito, per studiare l'effetto legato al consumo di mandorle è stata realizzata una meta-analisi e revisione sistematica di 28 trial randomizzati controllati, di durata variabile tra 3-77 settimane e con consumi compresi tra 10-100 g al giorno. Dall'analisi è risultato che l'assunzione di mandorle ha ridotto significativamente il peso corporeo e la massa grassa, senza però alcun effetto sull'indice di massa corporea, sulla circonferenza della vita e sulla massa magra. Si rendono quindi necessari ulteriori studi a conferma di questi risultati.