

Nowrouzi-Sohrabi, P., Hassanipour, S., Sisakht, M., Daryabeygi-Khotbehsara, R., Savardashtaki, A., & Fathalipour, M. (2020). The effectiveness of pistachio on glycemic control and insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes, prediabetes and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*.

CONSUMO DI PISTACCHI, CONTROLLO GLICEMICO E SENSIBILITÀ ALL'INSULINA: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA E META-ANALISI

Diversi studi epidemiologici hanno correlato l'assunzione di pistacchi con un miglioramento del controllo glicemico ma le evidenze non sono univoche. A tal proposito, per valutare gli effetti del consumo di pistacchi sul controllo glicemico e sulla sensibilità all'insulina di pazienti con diabete di tipo 2, prediabete e sindrome metabolica, è stata condotta una revisione e meta-analisi di 6 trial randomizzati controllati. Dall'analisi è risultato che il "trattamento" con pistacchi, per un periodo compreso tra le 4 e le 24 settimane, possa determinare una significativa riduzione della glicemia a digiuno e un aumento della sensibilità all'insulina (riduzione dell'indice HOMA) ma nessun miglioramento dei livelli di emoglobina glicata né di insulina a digiuno.