

Silveira, B. K. S., da Silva, A., Hermsdorff, H. H. M., & Bressan, J. (2020). Effect of chronic consumption of nuts on oxidative stress: a systematic review of clinical trials. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 1-12.

CONSUMO REGOLARE DI FRUTTA SECCA A GUSCIO E STRESS OSSIDATIVO: RISULTATI DA UNA REVISIONE SISTEMATICA DI TRIAL CLINICI

Secondo numerosi studi, il consumo di frutta secca a guscio è associato a un effetto protettivo contro le malattie cardiovascolari e i disordini correlati allo stress ossidativo. A tal proposito, per valutare l'impatto del consumo regolare di frutta secca sullo stress ossidativo e i possibili meccanismi sottostanti è stata condotta una revisione sistematica di 16 trial clinici. Negli studi inclusi nella revisione il consumo di frutta secca era solitamente superiore a 30 g al giorno, fatta eccezione per le noci brasiliane (5-13 g/giorno), mentre il periodo di follow-up era compreso tra 4 settimane e 6 mesi. Dall'analisi è risultato, nella gran parte dei casi, un miglioramento dei biomarker dello stress ossidativo, grazie all'attivazione di alcuni meccanismi regolati dal selenio (attività della glutazione perossidasi e regolazione del fattore 2 (Nrf2) correlato al fattore nucleare), dagli acidi grassi monoinsaturi (ad esempio, riduzione dell'ossidazione delle LDL) e da composti bioattivi con attività antiossidante, presenti nella frutta secca. Sebbene quindi il consumo regolare di frutta secca sembri essere efficace, le evidenze restano controverse a causa di una possibile dipendenza dei benefici dal tipo di frutta a guscio, dalla quantità e dalle caratteristiche della popolazione.