

Sullivan, V. K., Na, M., Proctor, D. N., Kris-Etherton, P. M., & Petersen, K. S. (2020). Consumption of Dried Fruits Is Associated with Greater Intakes of Underconsumed Nutrients, Higher Total Energy Intakes, and Better Diet Quality in US Adults: A Cross-Sectional Analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2016. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

CONSUMO DI FRUTTA DISIDRATATA E QUALITÀ DELLA DIETA: RISULTATI DAL GRANDE STUDIO NHANES

Secondo diversi studi il consumo di frutta disidratata potrebbe aumentare il consumo giornaliero di frutta e contribuire a una migliore qualità della dieta. A tal proposito è stata fatta un'analisi trasversale dei dati del grande studio NHANES, con lo scopo di valutare le differenze nella qualità della dieta e nella salute cardiometabolica tra consumatori e non consumatori di frutta disidratata e valutare le differenze nell'assunzione di nutrienti nei giorni in cui la frutta disidratata veniva consumata rispetto a quando non consumata. L'analisi è stata realizzata sui dati di 25590 adulti, di età superiore ai 20 anni, che avevano risposto a un recall dietetico; i "consumatori" sono stati definiti come coloro che avevano assunto un quantitativo di frutta disidratata equivalente a un quarto di tazza o più, secondo 2 recall dietetici.

Dall'analisi è risultato che chi consumava frutta disidratata (7,2% degli adulti) aveva una migliore qualità della dieta rispetto ai non consumatori ($P < 0,001$) e indice di massa corporea, circonferenza della vita e pressione sistolica inferiori ($P < 0,01$). Inoltre, l'assunzione totale di carboidrati, fibre, potassio e grassi polinsaturi era maggiore nei giorni in cui la frutta disidratata veniva consumata rispetto a quando non consumata ($P < 0,001$), così come l'apporto calorico ($P \leq 0,002$). Il consumo di frutta disidratata sembra quindi favorire una migliore qualità della dieta e una maggiore assunzione di alcuni nutrienti, senza tuttavia sostituire altri alimenti durante la giornata.