

Wang, D., Sun, L., Liu, X., Niu, Z., Chen, S., Tang, L., ... & Malik, V. (2020). Replacing white rice bars with peanuts as snacks in the habitual diet improves metabolic syndrome risk among Chinese adults: a randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*.

CONSUMO DI ARACHIDI COME SNACK E SINDROME METABOLICA: RISULTATI DA UN TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO

Diversi studi osservazionali hanno mostrato che il consumo di frutta secca si associa a un minor rischio di malattie cardiometaboliche, mentre il consumo di cereali raffinati a un rischio più elevato. A tal proposito è stato realizzato uno studio randomizzato controllato, per valutare l'effetto dato dalla sostituzione isocalorica di barrette di riso bianco con arachidi (come snack) su profilo glucidico, lipidico, peso corporeo e sindrome metabolica di soggetti con sindrome metabolica o a rischio. I partecipanti erano 224 adulti cinesi con sindrome metabolica (secondo i criteri dell'International Diabetes Federation, n=163) o a rischio di sindrome metabolica (obesità centrale più 1 fattore di rischio aggiuntivo, n=61), randomizzati ad assumere arachidi (56 g/die come snack, n=113) o barrette di riso bianco isocaloriche (n=111) per 12 settimane. Al termine del periodo di intervento, sebbene l'inclusione delle arachidi come spuntino non abbia modificato in modo significativo i parametri relativi al glucosio o lipidici, ha tuttavia migliorato il rischio complessivo di sindrome metabolica. Infatti, i partecipati del gruppo "arachidi" avevano un tasso di reversione della sindrome metabolica significativamente più alto (non soddisfacevano più i criteri al termine delle 12 settimane) rispetto a quelli del gruppo di controllo.