

Julibert, A., del Mar Bibiloni, M., Gallardo-Alfaro, L., Abbate, M., Martínez-González, M. Á., Salas-Salvadó, J., ... & Tur, J. A. (2020). Metabolic Syndrome Features and Excess Weight Were Inversely Associated with Nut Consumption after 1-Year Follow-Up in the PREDIMED-Plus Study. *The Journal of nutrition*, 150(12), 3161-3170.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA E SINDROME METABOLICA: RISULTATI DALLO STUDIO PREDIMED-PLUS

Diversi studi osservazionali hanno mostrato che il consumo di frutta secca si associa a una diminuzione della prevalenza di sindrome metabolica. A tal proposito, all'interno dello studio PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED)-Plus è stato realizzato uno studio prospettico di coorte con follow-up di 1 anno, volto a valutare se cambiamenti nel consumo di frutta secca nel corso di 1 anno si associno a cambiamenti nelle caratteristiche della sindrome metabolica in una popolazione spagnola di mezza età/anziana, ad alto rischio di malattie cardiovascolari. Nello studio sono stati inclusi 5800 uomini e donne, di età compresa tra 55-75 anni, con sovrappeso/obesità e sindrome metabolica. Il consumo di mandorle, pistacchi, noci e altra frutta secca a guscio è stato valutato utilizzando i dati di un questionario delle frequenze alimentari validato. Dall'analisi dei dati è risultato che all'aumento del consumo di frutta secca corrispondeva una significativa diminuzione di circonferenza della vita, trigliceridi, pressione sistolica, peso e BMI e un aumento significativo del colesterolo HDL (solo nelle donne, $P = 0,044$). Inoltre, tra i terzili di incremento del consumo di frutta secca, è stato osservato un aumento significativo dell'assunzione di olio extravergine di oliva e dell'aderenza alla dieta mediterranea. Dopo 1 anno di follow-up, quindi, le diverse componenti della sindrome metabolica sono risultate inversamente associate al consumo di frutta secca.