

Nishi, S.K., Vigiouk, E., Blanco Mejia, S., Kendall, C.W.C., Bazinet, R.P., Hanley, A.J., Comelli, E.M., Salas Salvador, J., Jenkins, D.J.A., Sievenpiper, J.L (2021). Are fatty nuts a weighty concern? A systematic review and meta-analysis and dose-response meta-regression of prospective cohorts and randomized controlled trials. *Obes Rev.* 2021 Sep 8:e13330. doi: 10.1111/obr.13330.

CONSUMO DI FRUTTA SECCA E PESO CORPOREO: RISULTATI DA UNA META-ANALISI DI STUDI PROSPETTICI E RANDOMIZZATI

Il consumo di frutta secca è spesso consigliato per la prevenzione cardiovascolare, ma desta ancora qualche preoccupazione in merito al peso a causa dell'elevata densità energetica. A tal proposito, per aggiornare le evidenze circa la relazione tra frutta secca e peso corporeo, è stata condotta una revisione sistematica e meta-analisi di 6 studi prospettici di coorte (follow-up medio di 18 anni) e 86 studi randomizzati controllati. L'assunzione di frutta secca a guscio al basale nei quartili più elevati era compresa tra 3 e 28 o più g/giorno (mediana pari a 7 g/giorno).

Dall'analisi è emerso che il consumo di frutta secca a guscio era associato a una incidenza inferiore di sovrappeso/obesità e che ad una assunzione maggiore corrispondeva una maggiore riduzione del peso corporeo e del grasso corporeo. L'evidenza attuale dimostra che il timore che il consumo di noci possa contribuire ad aumentare l'adiposità sembra ingiustificato.