

Asbaghi, O., Hadi, A., Campbell, M. S., Venkatakrisnan, K., & Ghaedi, E. (2021). Effects of pistachios on anthropometric indices, inflammatory markers, endothelial function and blood pressure in adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Nutrition*, 126(5):718-729.

### **CONSUMO PISTACCHI E SALUTE CARDIOVASCOLARE: RISULTATI DA UNA META-ANALISI DI STUDI RANDOMIZZATI**

Secondo numerosi studi, il consumo di frutta secca a guscio è associato alla riduzione del rischio cardiovascolare. A tal proposito, per valutare l'impatto del consumo di pistacchi su indici antropometrici, marker infiammatori, disfunzione endoteliale e pressione arteriosa è stata condotta una revisione sistematica e meta-analisi di 13 studi randomizzati controllati. La quantità di pistacchi integrata nella dieta era compresa tra 25-126 g/die mentre la durata della supplementazione variava da 2 a 24 settimane.

Dall'analisi dei risultati è emersa, in seguito al consumo di pistacchi, una riduzione significativa dei valori di pressione sistolica ma nessun effetto su diastolica, indici infiammatori, peso corporeo, BMI e circonferenza della vita. Saranno necessari ulteriori studi su larga scala per confermare questi risultati.