

Guarneiri, L. L., Paton, C. M., & Cooper, J. A. (2021). Pecan-enriched diets alter cholesterol profiles and triglycerides in adults at risk for cardiovascular disease in a randomized, controlled trial. *The Journal of Nutrition*, 151(10), 3091-3101.

CONSUMO DI NOCI PECAN E PROFILO LIPIDICO: RISULTATI DA UN TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO IN SOGGETTI A RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Il consumo di frutta secca è spesso consigliato per la prevenzione cardiovascolare, ma gli studi sulle noci pecan sono ad oggi limitati. A tal proposito, in uno studio randomizzato controllato è stato valutato l'effetto del consumo giornaliero di noci pecan su lipidi e glicemia in adulti a rischio cardiovascolare.

Cinquantasei adulti con BMI ≥ 28 kg/m² o ipercolesterolemia sono stati assegnati in modo casuale a un gruppo di controllo (n = 18) o a 1 dei 2 gruppi di intervento con noci pecan. Il gruppo ADD (n = 16) ha consumato noci pecan (68 g) all'interno di una dieta libera. Il gruppo SUB (n = 18) ha invece sostituito le noci pecan (68 g) con alimenti isocalorici della loro dieta. Al basale e dopo 8 settimane di intervento, è stato realizzato un prelievo a digiuno e postprandiale (4 ore dopo 1 pasto ricco di grassi) al fine di valutare eventuali cambiamenti sui lipidi ematici e sulla glicemia.

Dopo 8 settimane di intervento, in entrambi i gruppi che avevano assunto noci pecan è stata osservata una riduzione significativa del colesterolo totale a digiuno, del colesterolo LDL, dei trigliceridi, del rapporto colesterolo TC/HDL, del colesterolo non HDL e dell'apolipoproteina B. Inoltre, nel gruppo ADD è stata osservata una riduzione dei trigliceridi postprandiali, mentre nel gruppo SUB una riduzione della glicemia postprandiale. Il consumo abituale di noci pecan sembra quindi in grado di migliorare il profilo lipidico sia a digiuno che postprandiale in soggetti con maggiore rischio cardiovascolare.