

Parilli-Moser, I., Domínguez-López, I., Trius-Soler, M., Castellví, M., Bosch, B., Castro-Barquero, S., ... & Lamuela-Raventós, R. M. (2021). Consumption of peanut products improves memory and stress response in healthy adults from the ARISTOTLE study: A 6-month randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 40(11), 5556-5567.

CONSUMO DI ARACHIDI, MEMORIA E RISPOSTA ALLO STRESS: RISULTATI DA UN TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO

Le arachidi sono ricche di composti bioattivi con un potenziale impatto positivo su memoria e risposta allo stress, ma le ricerche in questo campo sono limitate. A tal proposito, è stato realizzato uno studio controllato randomizzato al fine di valutare l'effetto del consumo regolare di prodotti a base di arachidi sulle funzioni cognitive e sulla risposta allo stress in giovani adulti sani. Sessantatré soggetti sono stati randomizzati a consumare per 6 mesi 25 g al giorno di arachidi tostate con la buccia (gruppo SRP, n = 21) o 32 g al giorno di burro di arachidi (gruppo PB, n = 23) o 32 g al giorno di burro a base di olio di arachidi, privo di composti fenolici e fibre (gruppo di controllo CB, n = 19). Tramite test convalidati, sono stati valutati l'assunzione di polifenoli, le funzioni cognitive e i punteggi di ansia e depressione. Inoltre, mediante cromatografia, sono stati dosati i livelli fecali di acidi grassi a corta catena (SCFA) e i fecali e plasmatici di acidi grassi medi e a lunga catena, mentre mediante metodi enzimatici è stato dosato il cortisolo urinario. Confrontando i risultati ottenuti nei gruppi di intervento, rispetto al gruppo di controllo, è emersa una significativa riduzione dei punteggi di ansia nel gruppo che aveva consumato arachidi. Inoltre, dopo l'intervento, i consumatori di arachidi e burro di arachidi avevano una migliore memoria immediata e punteggi di ansia e depressione più bassi. Le funzioni di memoria e la risposta allo stress erano significativamente correlate con l'assunzione di polifenoli, SCFA fecali, e acidi grassi plasmatici e fecali. Ne emerge come il consumo regolare di arachidi e burro di arachidi possa migliorare la funzione della memoria e la risposta allo stress in una popolazione giovane e sana.