

I principali effetti benefici della frutta secca sulla salute:

Malattia/Fattore	Associazione	Livello di evidenza
Studi epidemiologici		
Malattia cardiovascolare	Riduzione	++
Malattia coronarica cardiaca	Riduzione	++
Ictus ischemico	Nessun cambiamento	+
Arresto cardiaco	Nessun cambiamento	+
Fibrillazione atriale	Riduzione	+
Ipertensione arteriosa	Riduzione	+
Diabete	Nessun cambiamento/Riduzione	+/-
Disfunzione cognitiva	Riduzione	+
Cancro	Riduzione	++
Obesità	Nessun cambiamento/Riduzione	++
Mortalità (per tutte le cause)	Riduzione	++
Studi Clinici		
Profilo lipidico plasmatico		
Colesterolo totale	Riduzione*	++
Colesterolo LDL	Riduzione*	++
Colesterolo HDL	Nessun cambiamento	++
Triacilgliceroli	Riduzione*	++
Insulino resistenza	Aumento*	+
Controllo diabetologico	Miglioramento	+
Pressione sanguigna	Nessun cambiamento/Riduzione*	+/-
Infiammazione	Nessun cambiamento	++
Reattività vascolare	Miglioramento	+
Peso corporeo	Nessun cambiamento/Lieve riduzione*	++
Adiposità viscerale	Nessun cambiamento/Lieve riduzione*	++
Correzione sindrome metabolica	Aumento*	+
Incidenza Diabete tipo 2	Nessun cambiamento**	+
Incidenza malattia cardiovascolare	Riduzione**	+
Incidenza di ictus cerebrale	Riduzione**	+
Incidenza di arteriopatie periferiche	Riduzione**	+
Funzione cognitiva	Miglioramento*	+

*Evidenze raccolte nel trial "PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED)", tra gli altri. PREDIMED ha testato le diete mediterranee integrate con olio extra vergine di oliva o noci miste rispetto a una dieta controllata a basso contenuto di grassi in una coorte di circa 7500 partecipanti ad alto rischio di malattia cardiovascolare

**Evidenze raccolte solo nel PREDIMED trial

Tabella adattata da Alsavar et al., 2020

Prove scientifiche che suggeriscono che le noci sono alimenti che promuovono la salute: numerose meta-analisi di osservazioni epidemiologiche e studi di controllo randomizzati mostrano che le noci hanno una marcata associazione inversa con CHD, mortalità associata, cancro totale e mortalità per tutte le cause, tra l'altro che promuove la salute abilità.

BIBLIOGRAFIA

- Alasalvar C, Salvadó J-S, Ros E (2020). **Bioactives and health benefits of nuts and dried fruits.** In Food Chemistry (Volume 314). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2020.126192>
- Aune D, Keum N, Giovannucci E, et al. (2016) **Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause, and cause-specific mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.** BMC Medicine. doi: 10.1186/s12916-016-0730-3.
- Mayhew AJ, de Souza RJ, Meyre D, et al. (2016) **A systematic review and meta-analysis of nut consumption and incident risk of CVD and all-cause mortality.** Br J Nutr. doi: 10.1017/S0007114515004316.
- Amba V, Murphy G, Etemadi A, et al. (2019) **Nut and Peanut Butter Consumption and Mortality in the National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study.** Nutrients. doi: 10.3390/nu11071508.
- Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Ket al. (2017) **Food Groups and Risk of Hypertension: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies.** Adv Nutr. doi: 10.3945/an.117.017178.
- Li H, Li X, Yuan S, Jin Y, Lu J. (2018) **Nut consumption and risk of metabolic syndrome and overweight/obesity: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized trials.** Nutr Metab (Lond). doi:10.1186/s12986-018-0282-y.
- Del Gobbo LC, Falk MC, Feldman R, et al. (2015) **Effects of tree nuts on blood lipids, apolipoproteins, and blood pressure: systematic review, meta-analysis, and dose-response of 61 controlled intervention trials.** Am J Clin Nutr. doi: 10.3945/ajcn.115.110965.
- Tindall AM, Johnston EA, Kris-Etherton PM, Petersen KS. (2019) **The effect of nuts on markers of glycemic control: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** Am J Clin Nutr. doi: 10.1093/ajcn/nqy236.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. (2018) PREDIMED Study Investigators. **Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts.** N Engl J Med. doi: 10.1056/NEJMoa1800389.