

Uno studio sulla dieta delle persone anziane in salute rivela il contrario.

Notizie Avventiste - I ricercatori della Loma Linda, l'università avventista californiana, hanno scoperto che le noci possono essere introdotte tranquillamente nella dieta quotidiana delle persone anziane in salute, perché non hanno conseguenze sull'aumento o sulla gestione del peso.

I risultati dello studio, pubblicati il 18 settembre dalla rivista *Nutrients*, ampliano la conoscenza di come la frutta secca possa apportare benefici salutari.

Secondo Edward Bitok, assistente professore alla Loma Linda e autore principale della ricerca, è diffusa l'idea errata che i grassi contenuti nelle noci causino un aumento di peso, e quindi potrebbero condurre a obesità o ad altre patologie legate al peso (malattie cardiache, diabete, ecc.). La ricerca, invece, dimostra che le noci sono uno spuntino salutare.

“A causa del loro alto contenuto energetico, molte persone hanno creduto all'idea sbagliata che le noci provochino un indesiderato aumento di peso e siano quindi da evitare”, ha affermato il prof. Bitok “Questo studio ci aiuta a capire di più sui grassi buoni e su quelli cattivi”.

La ricerca, durata due anni e intitolata “Effects of Long-Term Walnut Supplementation on Body Weight in Free-Living Elderly: Results of a Randomized Controlled Trial” (Effetti dell'integrazione a lungo termine delle noci sul peso corporeo degli anziani: risultati di uno studio controllato e randomizzato), è un sotto-studio di uno più ampio sulle noci e l'invecchiamento in buona salute (Waha), ma è il primo a verificare se questo prodotto della natura abbia un ruolo nell'invecchiamento di chi è in salute.

“Volevamo fornire una ricerca che smentisse l'idea che i grassi presenti nelle noci non fossero salutari e facessero ingrassare” ha aggiunto il prof. Bitok “Abbiamo condotto questo studio principalmente per determinare se i soggetti che mangiavano noci erano a maggior rischio di aumento di peso rispetto a quelli che non ne consumavano”.

Studi precedenti sul rapporto tra consumo di noci e peso corporeo si erano concentrati su individui più giovani e per periodi più brevi. “Carente era la ricerca riguardo all'assunzione a lungo termine di noci e al loro effetto sul peso corporeo negli adulti più anziani. Abbiamo voluto così colmare questa lacuna”, ha spiegato il prof. Bitok.

Bitok ha lavorato a stretto contatto con il coautore Joan Sabate, direttore esecutivo del

Center for Nutrition, e titolare dello studio Waha.

“Volevamo che gli anziani potessero introdurre le noci nella loro dieta senza preoccuparsi di ingrassare” ha affermato il prof. Sabate “E in effetti è quanto ha dimostrato questo studio”.

La ricerca ha esaminato 307 partecipanti di età compresa tra i 63 e i 79 anni, anziani in salute residenti nel raggio di circa 100 chilometri dall'università Loma Linda.

[Fonte: Loma Linda University Health News/Adventist Review. Immagine: Pixabay]

Share on Facebook Share

Share on Twitter Tweet

Share on Pinterest Share

Send email Mail

Print Print