

BELLEZZA AL NATURALE

Grazie al buon contenuto di proteine, alla fibra e alle diverse sostanze nutritive, come il magnesio e la vitamina E, non c'è da meravigliarsi che le mandorle siano considerate uno degli spuntini più sani.

Lo sapevi che le mandorle potrebbero essere un gustoso alleato per la cura della pelle?



MANDORLE: UN SOSTEGNO ALLA TUA BEAUTY ROUTINE

Le mandorle contengono diversi nutrienti chiave collegati alla salute della pelle:

- Le mandorle sono ricche di vitamina E antiossidante, che può aiutare a proteggere l'organismo dallo stress ossidativo causato da inquinamento, dai raggi solari UV, fumo di sigaretta e da altri fattori ambientali. Una porzione di 23 mandorle (circa 28 grammi) fornisce il 60% della dose giornaliera raccomandata di **vitamina E**.
- Contengono il 9% del Valore Nutritivo di Riferimento (NRV, Nutrient Reference Value) di **zinco**, un importante minerale che contribuisce al mantenimento in salute della pelle.
- Le mandorle offrono, inoltre, il 23% dell'NRV di **riboflavina** e il 6% di **niacina**, due vitamine del gruppo B essenziali per mantenere la pelle in salute.
- Le mandorle sono anche fonte di **rame**, che svolge un ruolo importante nella salute della pelle e nella pigmentazione dei capelli.



EVIDENZE SCIENTIFICHE SULLA PELLE

I ricercatori dell'Università della California, Davis (USA) hanno dimostrato che il consumo di 60g di mandorle al giorno al posto di altri spuntini senza frutta secca ha contribuito a ridurre le misure di ampiezza e gravità delle rughe in un gruppo di studio di donne in postmenopausa.

In questo studio pilota controllato randomizzato di 16 settimane, 28 donne sane in postmenopausa con fototipo di tipo Fitzpatrick 1 o 2 (caratterizzate da una maggiore tendenza a scottarsi con l'esposizione al sole) sono state randomizzate in uno dei due gruppi:

- Il gruppo di intervento: ha consumato, come spuntino, 60 grammi di mandorle al giorno (circa due porzioni), corrispondenti a 340 kcal (circa il 20% dell'apporto calorico giornaliero totale).
- Il gruppo di controllo: ha consumato uno spuntino senza frutta secca (una barretta di cereali, Pretzel, o altro) corrispondenti, anche in questo caso, a 340 kcal al giorno.

Oltre agli snack previsti dal protocollo di studio, le partecipanti hanno seguito le loro normali abitudini alimentari, senza consumare nessun tipo di frutta a guscio. Le valutazioni della pelle sono state effettuate all'inizio dello studio e a intervalli di quattro settimane, per un totale di 5 valutazioni.

Ad ogni visita, le rughe del viso sono state valutate utilizzando l'imaging facciale ad alta risoluzione e la modellizzazione facciale 3D, metodiche precedentemente validate. È stata inoltre valutata la funzione di barriera cutanea. Alla fine dello studio, cioè alla 16ma settimana, l'analisi delle immagini fotografiche ha mostrato miglioramenti significativi nel gruppo d'intervento rispetto a quello di controllo:

- **Ampiezza delle rughe ridotta del 10%**
- **Gravità delle rughe diminuita del 9%**

Non ci sono stati cambiamenti significativi nella funzione di barriera cutanea tra gruppi. Lo studio presenta alcune limitazioni:

- la breve durata dello studio: l'invecchiamento cutaneo è un processo di lunga durata, pertanto sono necessari ulteriori studi per determinare gli effetti del consumo di mandorle sulle rughe.
- L'invecchiamento cutaneo è un processo di natura multifattoriale e sebbene il campione sia stato selezionato in base al fenotipo, esistono altri fattori confondenti che possono influenzare l'invecchiamento, non considerati nello studio
- I risultati dello studio si limitano alla sola valutazione estetica, in quanto non sono state effettuate misurazioni sulla produzione di collagene
- I risultati dello studio si limitano alla categoria di soggetti arruolati, cioè donne sane in postmenopausa.
- Si tratta di uno studio pilota, con un numero limitato di partecipanti.

Source: Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. 2019. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>.