

PRIMAVERA 2021

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

Benvenuti all'edizione primaverile della nostra Newsletter sulle Mandorle. L'edizione di questo mese è in tema con il ritorno del sole e della bella stagione, visto che abbiamo importanti novità sulla ricerca e su come le mandorle possano proteggere (resistenza ai raggi UVB) e rigenerare la nostra pelle (considerando il grado di severità delle rughe e l'intensità dei pigmenti della pelle, anche conosciuti come "tono" della pelle).

In questa edizione condividiamo anche un NUOVO opuscolo su Salute della Pelle, e un aggiornamento sul podcast "Kernels of Nutrition" di Almond Board. Per prepararci al clima più caldo, condividiamo la ricetta di un mix saporito alle mandorle, perfetto come snack durante un barbecue o ingrediente per un'insalata.

Daremo come sempre uno sguardo ai mandorleti in California in un momento meraviglioso come quello della fioritura, quando risuona il ronzio delle api.



AGGIORNAMENTI SULLA RICERCA

Rybak I, Carrington AE, Dhaliwal S, Hasan A, Wu H, Burney W, Maloh J, Sivamani RK. Prospective Randomized Controlled Trial on the Effects of Almonds on Facial Wrinkles and Pigmentation. *Nutrients*. 2021; 13(3):785. <https://doi.org/10.3390/nu13030785>.

Un nuovo studio dei ricercatori dell'Università della California, Davis, ha evidenziato che consumare ogni giorno mandorle al posto di tipici snack di uguale contenuto calorico, migliora la gravità delle rughe e la pigmentazione della pelle nelle donne in post menopausa. Lo studio, finanziato da Almond Board of California, conferma e rafforza i risultati di uno studio del 2019.



DISEGNO DELLO STUDIO

Cinquantasei donne sane in post menopausa con pelle tipo I (si brucia sempre e non si abbronzano mai) o II (solitamente si brucia, si abbronzano con difficoltà) della scala di Fitzpatrick sono state assegnate in maniera casuale a un gruppo di intervento o a un gruppo di controllo. Le mandorle fornivano il 20% dell'apporto calorico giornaliero nel gruppo di intervento (340 calorie/al giorno in media), circa due porzioni da 30 grammi. Il gruppo di controllo ha consumato al posto delle mandorle uno snack di pari apporto calorico. A tutti i partecipanti è stato suggerito di non consumare frutta secca o prodotti contenenti frutta secca nel corso dello studio (eccetto per lo snack a base di mandorle per il gruppo di intervento). Veniva altrimenti suggerito di continuare con il loro solito apporto calorico giornaliero.

Le valutazioni dello stato di salute della pelle e del peso corporeo sono state condotte all'inizio, a 8, 16 e 24 settimane. Queste valutazioni includevano la misurazione delle rughe del viso, della perdita di acqua transepidermica, della pigmentazione e dell'idratazione della pelle e la produzione di sebo. Quarantanove donne hanno completato lo studio.

RISULTATI

- L'analisi dell'immagine fotografica ha mostrato che il gruppo che ha consumato mandorle ha ottenuto una riduzione statisticamente significativa della gravità delle rughe pari al 15% alla settimana 16 e al 16% alla settimana 24, in confronto al gruppo di controllo ($P < 0.05$).
- L'intensità media della pigmentazione del viso è diminuita del 20% alla settimana 16 nel gruppo di intervento ed è rimasta uguale alla settimana 24. Non è stato evidenziato alcun miglioramento dell'intensità della pigmentazione del viso nel gruppo di controllo.
- Non sono stati rilevati cambiamenti nella perdita di acqua transepidermica durante lo studio in nessuno dei due gruppi.
- Alla fine dello studio è stato evidenziato un aumento dell'idratazione della pelle sulle guance e sulla fronte in entrambi i gruppi, rispetto al basale.
- Entrambi i gruppi hanno riportato un aumento statisticamente significativo della produzione di sebo sulle guance, ma solo il gruppo di controllo ha mostrato un aumento significativo del tasso di secrezione di sebo, con un aumento del 45% e del 155% rispettivamente alle settimane 16 e 24 ($p < 0.05$).
- Il peso corporeo è rimasto invariato nei partecipanti di entrambi i gruppi.

LIMITAZIONI DELLO STUDIO

Poiché lo studio era limitato a 24 settimane, i risultati non forniscono indicazioni su una durata maggiore e i relativi effetti legati all'assunzione di mandorle. Inoltre, i partecipanti nello studio erano donne in post menopausa con pelle tipo I e II della scala di Fitzpatrick, quindi i risultati non possono essere considerati validi per i più giovani, per i maschi o per le popolazioni con un tipo di pelle diverso. Infine, sebbene gli snack in entrambi i gruppi fornissero lo stesso apporto calorico, essi non avevano gli stessi macronutrienti.

CONCLUSIONI

I risultati di questo studio suggeriscono che il consumo quotidiano di mandorle potrebbe rappresentare un efficace contributo per migliorare le rughe del viso e ridurre la pigmentazione della pelle tra le donne in post menopausa con tipi di pelle Fitzpatrick I e II, senza determinare un aumento di peso. Ulteriori studi dovrebbero allargare la popolazione dello studio a partecipanti più giovani e con tipi di pelle diversi in base alla classificazione Fitzpatrick

NUOVI STUDI - RESISTENZA AI RAGGI UVB

Li JN, Henning SM, Thames G, Bari O, Tran PT, Tseng C-H, Heber D, Kim J, Li Z. Almond Consumption Increased UVB Resistance in Healthy Asian Women. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2021;00: 1-6. <https://doi.org/10.1111/jocd.13946>.



UNO SGUARDO ALLO STUDIO

I ricercatori dell'Università della California, Los Angeles (UCLA), hanno indagato per comprendere se il consumo quotidiano di mandorle possa aumentare la resistenza della pelle ai raggi UVB (la fonte principale di danni legati all'esposizione al sole) e migliorare la struttura cutanea. Lo studio è stato finanziato da Almond Board of California.

DISEGNO DELLO STUDIO

Lo studio ha valutato se il consumo di mandorle possa aumentare la resistenza ai raggi UVB e ridurre l'invecchiamento cutaneo in donne giovani e sane, che si sono auto-identificate come asiatiche. Le partecipanti (n=29, età 18-45 anni) erano donne con pelle di tipo II, III o IV della scala di Fitzpatrick, e hanno consumato o 42 grammi (246 calorie) di mandorle o uno snack di pari calorie di 51 grammi (200 calorie) di salatini per 12 settimane al giorno.

All'inizio dello studio sono stati valutati il peso, l'altezza, il tipo e le caratteristiche della pelle inclusi melanina (pigmento), idratazione, sebo, eritema (arrossamento) e l'Allergan Skin Roughness Scale del viso (una scala numerica per valutare la rugosità della pelle prima e dopo i trattamenti estetici). Questi parametri sono stati misurati nuovamente alla settimana 4, 8 e 12. L'outcome primario misurato in questo studio è stata la quantificazione della dose minima di eritema (MED) da luce UVB per la pelle interna del braccio. Gli outcome secondari misurati sono stati melanina, idratazione, sebo, eritema e rugosità di Allergan nella pelle del viso. I ricercatori hanno stabilito la dose minima di UVB che ha indotto eritema in uno studio precedente¹. I risultati di MED per l'interno del braccio sono una misura validata della salute generale della pelle; l'interno del braccio viene utilizzato

perché in genere non è esposto al sole, quindi è possibile misurare i cambiamenti nel foto danneggiamento.

Nel gruppo che ha consumato le mandorle erano presenti più partecipanti con pelle di tipo IV della scala di Fitzpatrick, ma la differenza non è stata statisticamente significativa. La dose e il tempo di esposizione agli UVB erano adattati al tipo di pelle.

RISULTATI

- Nel gruppo che ha consumato le mandorle si è verificato un aumento significativo della MED e del tempo di esposizione necessario per indurre eritema alla visita finale (12 settimane) rispetto all'inizio dell'intervento (basale) ($p=0.006$). Inoltre, l'aumento della MED nel gruppo con le mandorle è stato statisticamente diverso in confronto al gruppo con i salatini.
- Nelle donne che hanno consumato mandorle si è verificato un aumento della MED da 415 ± 64 a 487 ± 59 ($18.7\pm19.2\%$, $p=0.006$) dal basale alla settimana 12 in confronto alle donne nel gruppo con i salatini con un aumento da 415 ± 67 a 421 ± 67 ($1.8\pm11.1\%$). Il tempo di esposizione per raggiungere l'eritema minimo è aumentato significativamente anche nel gruppo con le mandorle da 160 ± 23 a 187 ± 25 ($17.5\pm22.2\%$) in confronto al gruppo con snack a base di salatini che invece ha avuto un aumento da 165 ± 27 a 166 ± 25 ($1.7\pm14\%$) ($p=0.026$).
- Al basale, i gruppi non presentavano differenze significative di MED, il che indica che la variazione di MED era dovuta all'intervento delle mandorle. Un aumento del MED e dell'esposizione significa che è stata necessaria una maggiore quantità di luce UVB per indurre l'eritema (arrossamento) dopo 12 settimane rispetto al gruppo degli snack con salatini.
- Non sono state evidenziate differenze significative fra i due gruppi nei valori di eritema o di rugosità cutanea su scala Allergan alla valutazione dei dermatologi.
- Non ci sono state differenze significative nell'indice di melanina, sebo, idratazione o eritema alla lettura del cutometro.

LIMITI DELLO STUDIO

I limiti dello studio includono una popolazione di studio più piccola del previsto a causa dell'esclusione di quei partecipanti resistenti agli UVB alla dose e al tempo di esposizione stabiliti. Questo studio non ha esaminato l'effetto dell'esposizione alla luce solare in generale e nemmeno agli UVA; i risultati sono limitati alla protezione contro le radiazioni UVB. Questo studio ha esaminato anche una popolazione più giovane. Sono necessarie ulteriori ricerche per investigare gli effetti del consumo di mandorle nei soggetti più anziani con un foto invecchiamento della pelle da moderato a severo e per altri tipi di pelle/etnie.

CONCLUSIONI

Uno snack giornaliero di mandorle (42 grammi) ha migliorato la resistenza ai raggi UVB nelle giovani donne asiatiche che hanno consumato mandorle per 12 settimane. I risultati suggeriscono che includere mandorle nella dieta può aiutare a supportare le difese interne della pelle contro i raggi UVB.

¹ <https://www.nature.com/articles/s41598-019-50926-2>

L'ANGOLO DEI PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE E DELLA SALUTE

Perché le mandorle aiutano la pelle?

Le mandorle sono un alimento completo con vari nutrienti inclusi alfa-tocoferolo (vitamina E) e grassi insaturi buoni che possono portare un beneficio alla pelle. Le mandorle sono ricche di alfa-tocoferolo che ha funzioni antiossidanti e può essere parzialmente responsabile degli effetti che vediamo sulle rughe e sul tono della pelle nelle donne in post menopausa. Il meccanismo alla base del miglioramento della resistenza UV legato al consumo di mandorle

nelle donne più giovani è al momento sconosciuto. I ricercatori ipotizzano che gli acidi grassi mono e polinsaturi, la vitamina E, la quercetina (un flavonoide) e altri composti fenolici e polifenolici presenti nelle mandorle, possano migliorare la capacità antiossidante e antinfiammatoria della pelle, capacità che potrebbe spiegare l'aumento della foto-protezione ai raggi UVB.

Per saperne di più sulla ricerca relativa ad alimentazione e salute della pelle, guardate il nostro [webinar](#) informativo condotto da un presentatore di eccezione, il Dr. Raja Sivamani, dermatologo e primo ricercatore del nuovo studio pubblicato su Nutrients.

**REGNO UNITO: PODCAST
ALMOND ACADEMY "KERNELS
OF NUTRITION"**

**STAGIONE 1.
ADESSO
DISPONIBILE**

Nella scorsa Newsletter sulle Mandorle abbiamo lanciato il nostro podcast "Kernels of Nutrition" all'interno della nostra Almond Academy. Se non lo avete ancora fatto, potete ascoltare i primi 5 episodi cercando "Kernels of Nutrition" su qualsiasi app per podcast o [cliccando qui](#).

Available on:



LA STAGIONE 1 INCLUDE:

Episodio 1: Rhiannon Lambert: Building a Successful Business - Creare un Business di Successo - Marketing & Branding

Episodio 2: Claire Baseley: Navigating Regulations & Health Claims with Ease - Navigare fra le regolamentazioni & le indicazioni di salute con facilità

Episodio 3: Juliette Kellow: Becoming a Freelance Consultant - Diventare un consulente freelance

Episodio 4: Maeve Hanon: Using Social Media Ethically & Effectively - Usare i social media eticamente e efficacemente

Episodio 5: Helen Bond: Working with the Media as an Expert - Lavorare con i media in qualità di esperti

Se vi sono piaciuti, date il vostro voto e mettete una recensione su Apple Podcasts. Il vostro feedback ci permette di migliorare e di continuare a fornirvi contenuti utili per lo sviluppo professionale. La vostra valutazione è importante, potete anche inviarci un commento sulla prima stagione e le idee su cosa vorreste vedere nelle prossime stagioni a: almondacademy@porternovelli.co.uk

COLTIVARE PER BENE: SALUTE DELLE API

Dopo essere state in letargo per tutto l'inverno, in primavera le api si risvegliano. In California prendono il loro primo nutrimento dell'anno nei mandorleti, e contemporaneamente svolgono il ruolo vitale di impollinare i fiori di mandorlo. Ogni mandorla che consumiamo esiste perché è stata impollinata da un'ape, quindi è nell'interesse di tutti, anche dei coltivatori e degli apicoltori, far sì che i mandorleti in California rappresentino un posto sicuro e accogliente per le api.

[Leggi di più](#) su come i coltivatori di mandorle affrontano le sfide ambientali, inclusi i passi da compiere per ridurre il consumo di acqua e proteggere la salute delle api.



CONSIGLIO PER UNA RICETTA



MIX DI MANDORLE E SEMI O “PARTY IN A BAG”

Provate questo nuovo mix di mandorle e semi vari per uno snack saporito o come aggiunta croccante nelle insalate o nelle zuppe! La combinazione tra note umami e un po' di piccantezza rendono questa ricetta irresistibile.

[Segui il link](#) per scoprire la ricetta e condividerla.

SAVE THE DATE:

TOUR VIRTUALE DEL MANDORLETO: 18-19 MAGGIO 2021

VIRTUAL ORCHARD TOUR

Unitevi all'Almond Board of California per il primo tour virtuale del mandorleto, che vi porterà nel cuore della Central Valley in California per mostrarvi come viene coltivato più dell'80% della produzione mondiale di mandorle. L'evento virtuale includerà delle passeggiate con i coltivatori e discussioni e presentazioni con esperti su sostenibilità e nutrizione.

Tra gli argomenti:

- Il ciclo di vita della mandorla della California
- Approcci moderni per risparmiare acqua nella Central Valley
- Aree chiave di ricerca nella nutrizione
- Pratiche per il rispetto degli impollinatori nelle aziende che coltivano mandorle
- Come nutrizione e sostenibilità incidono sulle scelte del consumatore
- Panoramica delle pratiche di coltivazione responsabile



L'evento si svolge in due giornate, è libero e gratuito; è possibile partecipare a tutte le sessioni desiderate, previa registrazione.

Per maggiori informazioni o per chiedere come registrarsi, contattate

Almondboard-ITA@omnicomprgroup.com

FOLLOW US