PRIMAVERA 2022







È arrivata la primavera: quale momento migliore per fare un po' di ordine e pulizia tra i nostri materiali professionali? Almond Board è qui per aiutarti. In questo numero condividiamo una nuova risorsa per i pazienti e una nuova guida della Almond Academy su come pubblicare messaggi e informazioni basati sulle evidenze scientifiche in modo efficace su Instagram e LinkedIn.

Inoltre, maggio è il mese della dieta mediterranea, un'occasione per celebrarne i benefici per la salute del cuore. Infine, ti offriamo una nuova, versatile ricetta a base di mandorle firmata BOSH!, un modo per portare in tavola tutta l'energia della primavera!

LUCI PUNTATE SULLA RICERCA: SALUTE DEL CUORE E DIETA



Maggio è il "Mese internazionale della dieta mediterranea": per questo motivo, i risultati dello <u>studio</u> PREDIMED (Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet) meritano di essere riesaminati e comunicati ai pazienti. Lo studio ha confermato che il rischio di malattie cardiovascolari in coloro che seguono la dieta mediterranea – integrata con olio extravergine di oliva o frutta secca, mandorle comprese – si è ridotto di circa il 30% rispetto agli altri partecipanti che hanno seguito una dieta di controllo.

L'endpoint primario di questa ricerca era la percentuale di eventi cardiovascolari (attacco cardiaco, ictus o morte per malattia cardiaca) e i quasi 7.000 partecipanti erano adulti ad alto rischio, non affetti da malattie cardiovascolari. Come previsto, per chi segue una dieta mediterranea integrata con olio di oliva o frutta secca mista si registra una riduzione del rischio relativo di attacchi cardiaci, ictus e decessi per malattie cardiache del 30% rispetto a chi segue una dieta a basso contenuto di grassi. Non sono state osservate differenze significative tra i gruppi olio d'oliva e frutta secca mista.

I partecipanti hanno consumato 30 g di frutta secca mista (15 grammi di noci e 7,5 grammi di mandorle e nocciole) al giorno.

(I ricercatori hanno identificato deviazioni dal protocollo, tra cui l'arruolamento di membri della famiglia senza randomizzazione, l'assegnazione a un gruppo di studio senza randomizzazione di alcuni partecipanti in 1 degli 11 siti di studio e l'apparente uso incoerente delle tabelle di randomizzazione in un altro sito. Per questo hanno pubblicato un documento rivisto.)

Ancora una volta, U.S. News and World Reports ha incoronato la dieta mediterranea "Miglior regime alimentare" del 2022, riconoscendone il contribuito alla promozione della salute per

il quinto anno consecutivo. Le mandorle si integrano perfettamente nella dieta mediterranea, un approccio alimentare sano, piacevole e facile da seguire, che prevede frutta e verdura fresche, cereali integrali, frutta secca tra cui mandorle, semi, legumi, piccole porzioni di proteine animali e pesce, eventualmente un bicchiere (125 ml) di vino rosso e, naturalmente, olio extravergine di oliva. Non ci resta che augurarti "Buon appetito!" con la nostra ricetta speciale: le Mandorle alla mediterranea.



ANGOLO DEI PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE



Novità!

Una nuova risorsa nella Almond Academy Approfondimento su Instagram e LinkedIn

Siamo entusiasti di condividere una nuova risorsa sulla Almond Academy per aiutarti a comunicare efficacemente su Instagram e LinkedIn. Nuove idee per creare contenuti alla portata di tutti su entrambe le piattaforme: i canali continuano a evolversi, perciò è importante stare al passo con le tendenze per migliorare il tuo seguito sui social media e condividere informazioni basate su evidenze scientifiche in maniera innovativa.



Visita l'Almond Academy e accedi a una libreria completa di risorse utili per supportare le tue capacità di comunicazione, tra cui una guida ai social media perfetta per i neofiti: https://www.almonds.it/tools-and-resources/dietitian-tools/almond-academy

Opuscolo per professionisti della salute: Snack intelligenti per chi lavora da casa

Potendo lavorare da casa, la flessibilità lavorativa è aumentata, con l'ulteriore vantaggio di stare al sicuro. Tuttavia, questo significa trovarsi a pochi passi dalla cucina sempre aperta, una ghiotta tentazione che rischia di sabotare tutte le migliori abitudini alimentari.

Questo nuovo opuscolo dedicato ai professionisti sanitari presenta una serie di snack intelligenti per migliorare la propria salute quando si lavora da casa e spiega come definire u na s ana r outine d entro e fuori l'ufficio.

https://www.almonds.com/sites/default/files/2020-04/snacking_smarter.pdf



NUOVA RICETTA DA BOSH! SMOKEY SAVOURY GRANOLA

Il team di BOSH! ci ha proposto una ricetta a base di mandorle: una granola versatile, da gustare al naturale, con un'insalata o saltata in padella, per una carica di energia e sostanze nutritive e una croccantezza unica! Guarda qui il video della ricetta.

Ingredienti: (dosi per 8 porzioni)

- 150 g di mandorle intere
- 100 g di semi misti
- 2 cucchiai di salsa di soia light o tamari
- 2 cucchiai di olio di oliva

- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- ½ cucchiaino di cipolla in polvere
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- Un pizzico di pepe nero

Preparazione:

- 1. Prima di iniziare: preriscalda il forno a 180° e tieni a portata di mano una ciotola e una teglia foderata di carta forno.
- Stendi le mandorle su un tagliere e tritale grossolanamente (non dovrebbero essere meno di un quarto della loro dimensione originale).
- 3. Preparazione degli ingredienti: aggiungi la salsa di soia light, l'olio di oliva, il lievito alimentare, la paprika affumicata, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere, il peperoncino in polvere e un pizzico di pepe nella ciotola e mescola per amalgamare.

- 4. Aggiungi le mandorle e i semi misti nella ciotola e mescola bene fino a quando le mandorle e i semi non saranno ben amalgamati.
- 5. Inforna la Smokey Snacking Savoury Granola: stendi la granola sulla teglia e mettila in forno a cuocere per 8 minuti.
- Lascia raffreddare, utilizza e conserva: rimuovi la teglia dal forno e trasferisci la granola in una ciotola (per evitare che continui a cuocere con il calore della teglia).
- 7. Lascia raffreddare la granola a temperatura ambiente, trasferiscila in un contenitore ermetico pulito e consumala entro 12-14 giorni.

Informazioni nutrizionali (per porzione)

Calorie	217 kcal	Carboidrati	6.8 g	Magnesio	122 mg
Grassi	8.5 g	Colesterolo	0 mg	Potassio	266 mg
Grassi saturi	2.3 g	Sodio	260 mg	Vitamina E	5.5 mg*
Proteine	8.5 g	Calcio	60 mg	*equivalenti totali	di alfa-tocoferolo

SE VUOI CONDIVIDERLA SUI SOCIAL

