PRIMAVERA 2023

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

INTRODUZIONE

Da oltre trent'anni, Almond Board si impegna nella ricerca nutrizionale con oltre 200 articoli pubblicati su riviste peer-reviewed. Ma non è tutto! Questo numero presenta due nuovi sorprendenti studi che confermano che il consumo di mandorle permette di ottenere benefici unici per la salute. Uno studio ha confermato, grazie ai nuovi elementi emersi, che il consumo di mandorle favorisce il recupero post-esercizio, mentre l'altro ha analizzato la connessione tra il consumo di mandorle e i fattori di rischio per il diabete.

LUCI PUNTATE SULLA RICERCA

MANDORLE, ALIMENTI PER IL FITNESS

Un nuovo studio, a cui hanno partecipato individui che si allenano occasionalmente (meno di tre volte a settimana), ha dimostrato che consumare spuntini a base di mandorle riduce la sensazione di stanchezza e tensione, aumenta la forza delle gambe e della parte inferiore della schiena durante il recupero e riduce il danno muscolare durante il primo giorno di recupero. David C. Nieman, DrPH, FACSM, Professore e Principal Investigator, Human Performance Laboratory, Appalachian State University, ha condotto questa nuova ricerca, con il supporto finanziario di Almond Board of California. Il team del Dr. Nieman ha cercato di capire se uno spuntino a base di mandorle rispetto ad uno a base di cereali ad alto contenuto di carboidrati avrebbe migliorato l'infiammazione e consentito un più rapido recupero in adulti impegnati in sessioni di allenamento della durata di 90 minuti. "Quello che abbiamo scoperto conferma definitivamente che le mandorle dovrebbero essere aggiunte alle strategie nutrizionali sportive per aiutare le persone a recuperare meglio dopo l'esercizio fisico", ha spiegato il dott. Nieman. "Le mandorle sono un alimento ideale per il fitness. In caso di esercizio fisico, solitamente si consiglia di mangiare carboidrati. Le mandorle, però, offrono un mix nutrizionale più completo, tra cui grassi insaturi, vitamina E antiossidante e proantocianidine (classe di polifenoli, che sono composti protettivi delle piante), cosa che contribuisce a spiegare il perché dei risultati positivi ottenuti dal nostro studio".

Nieman, D. C., Omar, A. M., Kay, C. D., Kasote, D. M., Sakaguchi, C. A., Lkhagva, A., Weldemariam, M. M.,& Zhang Q. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise (Il consumo di mandorle altera la risposta acuta dell'acido diidrossi-ottadecenoico plasmatico (DiHOME) dopo esercizio eccentrico). Front. Nutr. doi: 10.3389/fnut.2022.1042719

PROTOCOLLO DELLO STUDIO

I ricercatori hanno arruolato in questo studio 64 adulti sani con un'età media di 46 anni. Per essere ammessi, i partecipanti dovevano praticare esercizio fisico almeno tre (3) volte alla settimana. Si è trattato di uno studio randomizzato a gruppi paralleli, in cui i partecipanti del gruppo sottoposto al trattamento (n = 33) hanno mangiato 57 g di mandorle al giorno, suddivisi tra mattina e pomeriggio, per 4 settimane. I partecipanti del gruppo di controllo (n = 31) hanno consumato una barretta di cereali di pari calorie sempre in dosi frazionate nell'arco della giornata.

Sono poi stati prelevati campioni di sangue e urine ed è stato chiesto loro di rispondere a questionari sull'umore e sul dolore muscolare. Sono stati misurati altezza, peso e composizione corporea. A questo punto è stato chiesto ai partecipanti di eseguire test di funzionalità muscolare (esercizi) e, una volta completati, è cominciato il periodo di integrazione di 4 settimane, con la consumazione di spuntini a base di mandorle o barrette di cereali. Al termine delle 4 settimane, i partecipanti hanno inviato i loro diari alimentari, i campioni di sangue e urine e hanno risposto alle domande di un nuovo questionario. É stato ripetuto il test di funzionalità muscolare, chiedendo poi ai partecipanti di eseguire 17 esercizi eccentrici diversi per 90 minuti. Con "esercizi eccentrici" si intende ad esempio abbassare lentamente un carico a terra, abbassarsi a squat o abbassarsi durante un push-up.

I partecipanti poi sono tornati il giorno successivo per consegnare nuovamente i loro campioni di sangue e urine e rispondere a un ulteriore questionario, ma anche per eseguire ulteriori test di idoneità fisica. I ricercatori hanno valutato i cambiamenti nelle ossilipine plasmatiche, ovvero i lipidi bioattivi ossidati coinvolti nella risposta infiammatoria post-esercizio, i fenoli urinari prodotti dall'intestino crasso, le citochine plasmatiche, i biomarcatori del danno muscolare, oltre che stati d'animo e prestazioni fisiche.

RISULTATI

Nei partecipanti che hanno consumato mandorle si è osservato quanto segue:

- riduzione dell'affaticamento e della tensione post-esercizio, nonché livelli più elevati di forza nelle gambe e nella parte inferiore della schiena;
- livelli più bassi di creatinchinasi sierica, un marker di danno muscolare, immediatamente dopo l'esercizio e il giorno successivo;
- livelli più elevati di ossilipina 12,13-DiHOME (acido 12,13-diidrossi-9Z-ottadecenoico, molecola che influenza la funzione muscolare, il recupero e la combustione dei grassi) e livelli più bassi di ossilipina 9,10-diHOME (acido 9,10-diidrossi-12-ottadecenoico);
- aumento dei livelli urinari di composti fenolici derivati nell'intestino crasso (indica il consumo dei polifenoli presenti nelle mandorle) e infine un certo miglioramento dello stato d'animo dopo l'allenamento.

"Le ossilipine solitamente vengono prodotte durante l'esercizio," spiega il dottor Nieman. "Alcune sono considerate "buone", come nel caso di 12,13-DiHOME, che aiuta i muscoli a bruciare più grassi durante l'esercizio. Altre ossilipine sono invece pro-infiammatorie e causano maggiori danni alla salute. È questo il caso dell'ossilipina 9,10-DiHOME, considerata "cattiva" in quanto riduce la funzione muscolare e risulta essere elevata in alcuni stati patologici. Nel gruppo di partecipanti che hanno consumato uno spuntino a base di mandorle è stato rilevato un livello inferiore di 9,10-DiHOME cattiva rispetto al gruppo di controllo. L'aumento di 12,13-DiHOME e la diminuzione di 9,10-DiHOME dopo un intenso esercizio fisico, entrambi correlati al consumo di mandorle, è un risultato ideale per sostenere la funzione muscolare e favorire il recupero.

LIMITI

Lo studio ha incluso solo partecipanti non fumatori, non obesi e che praticavano attività fisica solo occasionalmente. Pertanto i ricercatori non possono generalizzare i risultati ad altri gruppi demografici e con condizioni di salute diverse.

LUCI PUNTATE SULLA RICERCA

MANDORLE E FATTORI DI RISCHIO DEL DIABETE

Un nuovo studio, finanziato da Almond Board of California, ha confermato che consumare 43 g di mandorle al giorno per 12 settimane riduce l'insulino-resistenza, migliora la funzione pancreatica e aiuta a controllare i livelli di glucosio nel sangue tra adulti indiani asiatici in sovrappeso o obesi che vivono in India. Il gruppo che ha consumato mandorle ha anche ottenuto riduzioni significative del peso corporeo, dell'indice di massa corporea (BMI) e della circonferenza della vita, oltre che un abbassamento del colesterolo totale e dei trigliceridi. Questo studio è stato condotto da Viswanathan Mohan, MD, PhD, DSc, presidente e responsabile della ricerca sul diabete presso la Madras Diabetes Research Foundation di Chennai, in India, con la collaborazione di altri studiosi di fama mondiale.

Gayathri, R., Abirami, K., Kalpana, N., Manasa, V. S., Sudha, V., Shobana, S., Jeevan, R. G., Kavitha, V., Parkavi, K., Anjana, R. M., Unnikrishnan, R., Gokulakrishnan, K., Beatrice, D. A., Krishnaswamy, K., Pradeepa, R., Mattes, R., Salas-Salvado, J., Willett, W., & Mohan, V. (2023). Effect of almond consumption on insulin sensitivity and serum lipids among Asian Indian adults with overweight and obesity—A randomized controlled trial. (Effetto del consumo di mandorle sulla sensibilità all'insulina e sui lipidi sierici tra adulti indiani asiatici in sovrappeso o obesi: uno studio controllato randomizzato.) Frontiers in Nutrition. DOI: 10.3389/fnut.2022.1055923

PROTOCOLLO DELLO STUDIO

I ricercatori hanno studiato 352 partecipanti asiatici indiani maschi e femmine (gruppo di studio = 174; gruppo controllo = 178) randomizzati. La fascia di età era compresa tra i 25 e i 65 anni e il BMI partiva da 23 kg/m^2 in su. I ricercatori hanno utilizzato le linee guida per il BMI dell'Organizzazione Mondiale della Sanità – Regione del Pacifico occidentale, secondo le quali > 23 kg/m^2 corrisponde a sovrappeso e da > 25 kg/m^2 a obesità. I partecipanti presentavano obesità centrale, dislipidemia (cioè squilibrio dei lipidi nel sangue, come il colesterolo), anamnesi familiare di diabete, pressione sanguigna normale e ipertensione e consumavano regolarmente spuntini a metà mattina.

Sono state effettuate le misurazioni di peso corporeo, pressione sanguigna, glucosio, insulina, colesterolo, funzione delle cellule beta (cioè le cellule del pancreas che producono insulina) e altre. A un sotto-campione di 126 partecipanti è stato chiesto di indossare un sensore per il monitoraggio continuo della glicemia per 14 giorni consecutivi.

RISULTATI

I ricercatori hanno scoperto che i partecipanti del gruppo che aveva consumato mandorle hanno registrato un miglioramento della funzionalità delle cellule beta, una riduzione dell'insulino-resistenza e un abbassamento del colesterolo totale. Inoltre, in questi partecipanti sono state rilevate riduzioni significative

del peso corporeo, del BMI, della circonferenza della vita, del glucosio e dei trigliceridi nell'arco di 12 settimane.

Oltre a questi benefici cardiometabolici, nei partecipanti del gruppo che aveva consumato mandorle si è registrata una riduzione del 13% del consumo di carboidrati, un aumento dell'apporto calorico dai grassi e un aumento dell'assunzione di proteine, grassi monoinsaturi e fibre alimentari. Per il sottocampione a cui era stato chiesto di portare un sensore per il monitoraggio continuo della glicemia, nei partecipanti del gruppo che aveva consumato mandorle sono state registrate risposte glicemiche migliori rispetto ai partecipanti del gruppo di controllo.

LIMITI

I risultati di questo studio possono essere generalizzati solo per adulti indiani asiatici, in sovrappeso e obesi.

L'ANGOLO DEI PROFESSIONISTI DELL'ALIMENTAZIONE

Il 2023 non è solo l'anno del coniglio, ma potrebbe anche essere l'anno delle mandorle! La porzione ideale è di circa 23 mandorle (30 grammi) e la formula per aiutare i clienti a ricordarselo è: 1 manciata=**23** mandorle – semplice da ricordare: 1-2-3.

DAI UNA CARICA ALLA TUA GIORNATA
IL SEGRETO PER RESTARE CARICHI

SCEGLI IL CARBURANTE GIUSTO

Per mantenimento di energia a lungo temine si intende la scelta di alimenti che che forniscano energia a lento rilascio per ore, evitando quegli sgraditi cali energetici. I cibi sani che forniscono una combinazione di proteine, fibre e grassi danno questo tipo di energia in quanto il corpo impiega più tempo a digerirli, assorbirli e metabolizzarli.

Gli alimenti ricchi di carboidrati o zuccheri, come le bevande gassate, i biscotti e i dolci, hanno l'effetto contrario, poiché vengono metabolizzati velocemente creando improvvisi picchi e cali degli zuccheri nel sangue che possono tradursi in una crisi glicemica. Le proteine e le fibre forniscono energia in maniera stabile e una manciata (30 grammi) di mandorle, con 6 grammi di proteine vegetali, 4 grammi di fibre e 9 grammi di grassi monoinsaturi rappresenta una grande fonte di energia prolungata.

PERCHE' E' IMPORTANTE L'ENERGIA PROLUNGATA:
livelli stabili di glucosio nel sangue

Mangiare cibi integrali ricchi di fibre non è una novità per mantenersi in salute, ma la loro energia prolungata ha diversi benefici. La lentezza nel metabolizzare i cibi ricchi di fibre si traduce in un livello di glucosio nel sangue più stabile e in un senso di pienezza che dura più a lungo. Mantenere dei livelli di glucosio stabili è importante per tutti e ancora più importante per chi soffre di prediabete e diabete. Un consiglio per chi soffre di diabete è quello di mangiare carboidrati complessi (carboidrati che contengono fibre) per controllare i livelli di glucosio nel sangue oltre a bilanciare proteine e grassi insaturi buoni.

Studi condotti sul lungo periodo[1] mostrano gli effetti benefici delle mandorle sulla regolazione dei livelli di glucosio nel sangue e sulla salute cardiovascolare quando incluse in una dieta sana. In uno studio della durata di 6 mesi su 50 indiani asiatici con diabete di tipo 2 e livelli di colesterolo alti, i partecipanti hanno seguito una dieta pensata per persone che soffrono di diabete ed è stato chiesto loro di camminare per 45 minuti al giorno per 5 giorni a settimana per uniformare l'attività fisica. E' stato inoltre richiesto loro di mantenere lo stesso livello di attività per il resto dello studio.

Il glucosio nel sangue e i marker cardiovascolari sono stati misurati al basale. Ai partecipanti è stato chiesto anche di includere nella dieta mandorle non tostate (che fornivano il 20% del fabbisogno calorico). Le mandorle sono state utilizzate al posto di grassi (come olio di cottura e burro) e di alcuni carboidrati. In seguito all'inserimento delle mandorle, i ricercatori hanno scoperto che l'emoglobina A1C (un indicatore del controllo del glucosio nel sangue a lungo termine)

california almonds
Almonds.it
V1

Per ulteriori risorse, consultare la scheda dei suggerimenti per i clienti sui vantaggi della scelta di snack con energia di lunga durata grazie a un equilibrio di proteine vegetali, grassi sani e fibre presenti nelle mandorle.

UNA RICETTA DA PROVARE

BANANA 'NUT' BREAD SMOOTHIE WITH WHITE BEANS

Chi avrebbe mai pensato che fagioli bianchi, mandorle e banane sarebbero stati gli ingredienti ideali per un ottimo frullato? Questa ricetta creata dalla Chef Christine Farkas di IHeart Food combina questi ingredienti in un delizioso frullato ad alto contenuto di fibre, perfetto per ogni momento della giornata: Guarda qui il video della ricetta.

FOLLOW US

Unsubscribe

V1