

EDIZIONE AUTUNNO 2023

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

**NELL'ULTIMA EDIZIONE DELLA
NEWSLETTER SULLE MANDORLE DI
ALMOND BOARD TROVERETE:**

- Due nuovi studi evidenziano che le mandorle possono favorire una sana gestione del peso
- La registrazione del recente webinar sulle mandorle e sul recupero dall'esercizio fisico, per chi non avesse potuto partecipare
- Una pratica risorsa sulle caratteristiche nutrizionali delle mandorle che potrete utilizzare con i vostri pazienti

LUCI PUNTATE SULLA RICERCA: MANDORLE E GESTIONE DEL PESO

Due nuovi studi, supportati da Almond Board of California, si aggiungono all'ampio corpus di prove scientifiche che suggeriscono che le mandorle possono migliorare la qualità della dieta e aiutare nella gestione del peso.

Carter S, Hill AM, Mead LC, Wong HY, Yandell C, Buckley JD, Tan S, Rogers GB, Frayssé F, Coates AM. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. Obesity. 24 Agosto 2023; doi: 10.1002/oby.23860.



IL PRIMO STUDIO

Il primo studio, pubblicato su [Obesity](#), ha monitorato per nove mesi 140 australiani di età compresa tra 25 e 65 anni in sovrappeso o obesi. Per i primi tre mesi dello studio, i partecipanti hanno ridotto le calorie giornaliere del 30% con una dieta senza frutta secca o arricchita con mandorle (che rappresentavano il 15% del fabbisogno calorico giornaliero, circa 30-50 g). Nel caso di entrambe le diete, i partecipanti:

- hanno perso in media 7 kg
- hanno registrato un aumento della massa magra dopo tre mesi
- hanno continuato a perdere peso, circa 1 kg, nei sei mesi successivi.

Inoltre, il gruppo di studio ha registrato miglioramenti in alcune sottofrazioni lipoproteiche (i diversi tipi di lipoproteine che trasportano colesterolo e trigliceridi nel sangue), con possibile riduzione dei rischi cardiovascolari.

LIMITAZIONI

La ricerca futura dovrebbe studiare dosi di mandorle diverse e testare i partecipanti con ulteriori fattori di rischio, quali malattie cardiache e diabete, poiché i risultati non sono generalizzabili alle popolazioni con malattie croniche.

Brown RC, Ware L, Gray AR, Tey SL, Chisholm A. Comparing the Effects of Consuming Almonds or Biscuits on Body Weight in Habitual Snackers: A 1-Year Randomized Controlled Trial. Am J Clin Nutr. 6 Maggio 2023 6:S0002-9165(23)48908-3. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.05.015.

IL SECONDO STUDIO

Il secondo studio, su [American Journal of Clinical Nutrition](#), ha dimostrato che le mandorle, se consumate a lungo termine (1 anno) come spuntino, possono migliorare la qualità generale della dieta senza favorire un aumento di peso in adulti neozelandesi sani non obesi, abituati a consumare spuntini. Alla metà dei 136 partecipanti è stato chiesto di consumare 43 g di mandorle o il 10% del loro fabbisogno calorico giornaliero (a seconda di quale fosse maggiore), mentre i restanti partecipanti del gruppo di controllo hanno consumato uno spuntino ad alto contenuto di carboidrati con calorie corrispondenti.

I partecipanti del gruppo di studio hanno consumato un quantitativo significativamente superiore di proteine, grassi polinsaturi e monoinsaturi, fibre, vitamina E, calcio, rame, magnesio, fosforo e zinco e meno carboidrati e zuccheri rispetto al gruppo di controllo. Non ci sono stati cambiamenti di peso o dei lipidi statisticamente significativi durante lo studio in entrambi i gruppi, suggerendo che le mandorle non favoriscono un aumento di peso. Nelle donne del gruppo di studio non è stato registrato alcun cambiamento statisticamente significativo a livello del grasso viscerale, come invece è stato osservato negli uomini, rispetto al gruppo di controllo. Un simile risultato non è stato osservato nelle ricerche precedenti, ma è importante notare che lo studio è stato condotto durante il lockdown da COVID-19.

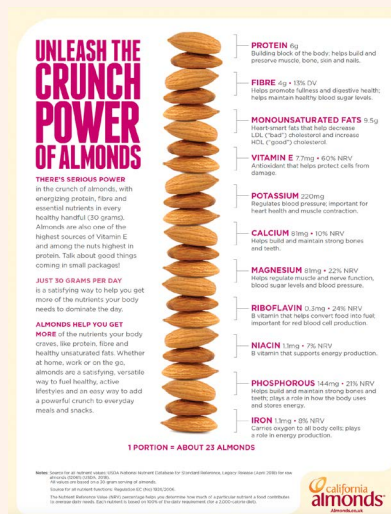
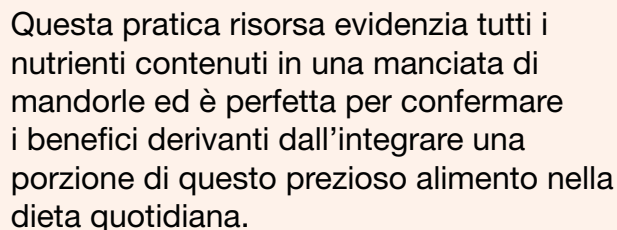
LIMITAZIONI

La pandemia di COVID-19 potrebbe aver influenzato le abitudini alimentari e i livelli di esercizio fisico. I partecipanti erano persone con un peso normale o in sovrappeso, quindi i risultati potrebbero non essere generalizzabili ad altre popolazioni come i pazienti obesi.

Insieme, questi studi vanno ad aggiungersi a un crescente numero di prove scientifiche che suggeriscono che le mandorle, se consumate come parte di una dieta sana, non favoriscono ma l'aumento di peso, possono essere incluse nelle diete dimagranti a basso contenuto.

A photograph showing four white ceramic bowls of different sizes filled with almonds. The bowls are arranged on a light-colored wooden surface against a plain white background. One bowl in the foreground is shallow and wide, filled with almonds. To its left, there are two smaller, deeper bowls, also filled with almonds; one of these has a small wooden stick or stirrer inside. To the right of the foreground bowl is a small, deep bowl, also filled with almonds. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the almonds and the smooth surface of the ceramic.

Nel caso in cui non fosse stato possibile seguire il webinar Food for Fitness tenutosi all'inizio di quest'anno, è possibile vedere la registrazione a questo [link](#). Nel webinar, il prof. David Nieman, direttore dell'Appalachian State University Human Performance Laboratory presso il North Carolina Research Campus, condivide i risultati della ricerca recentemente pubblicati che suggeriscono che il consumo di mandorle potrebbe migliorare la funzionalità muscolare e il recupero dopo l'attività fisica.



MANDORLE: IDEE E ISPIRAZIONI

Perché non cominciare bene la giornata con una manciata di mandorle? Ci sono molti modi per integrare le mandorle nella colazione. Ecco alcune idee...

- Aggiungere le mandorle a porridge o yogurt per migliorare l'apporto di fibre nella dieta
- Aggiungere le mandorle alle barrette per una colazione veloce
- Aggiungere mandole tritate ad un avocado toast per un tocco di croccantezza extra



FOLLOW US



Unsubscribe