

**EDIZIONE INVERNO 2024**

## **NEWSLETTER SULLE MANDORLE**

Con questo numero iniziamo bene il nuovo anno con un trio di studi su consumo di mandorle e salute intestinale. Presentiamo anche la nostra piattaforma di contenuti dedicata ai professionisti della nutrizione che, con il nuovo anno, desiderano aggiornare le proprie competenze.

Gennaio 2024

## **LUCI PUNTATE SULLA RICERCA: MANDORLE E SALUTE INTESTINALE**

Ricercatori e consumatori stanno diventando sempre più consapevoli dell'importanza che il microbioma intestinale, la comunità di batteri e altri microrganismi del tratto gastrointestinale, può avere sulla salute del cuore, della pelle e anche su quella mentale. Se volete consigliare ai vostri pazienti alimenti che favoriscono la salute dell'intestino, esistono diversi studi che indicano come il consumo di mandorle possa apportare benefici al microbioma intestinale, alla funzionalità del microbiota e alla salute dell'intestino in generale.



Un team di ricercatori del King's College di Londra, in un recente **studio**, ha cercato di determinare l'impatto delle mandorle intere e di quelle macinate sulla composizione del microbiota intestinale, sulla sua varietà e sul tempo di transito intestinale. I ricercatori hanno analizzato l'effetto prebiotico delle mandorle e il potenziale impatto della lavorazione delle mandorle su questo effetto in uno studio randomizzato e controllato di quattro settimane, a tre bracci e a disegno parallelo. Hanno preso parte allo studio ottantasette (87) adulti sani, che hanno ricevuto ogni giorno 56g di mandorle intere, 56g di mandorle macinate o un muffin isocalorico come controllo. Le rivelazioni iniziali e finali comprendevano la composizione e la diversità del microbiota intestinale, gli acidi grassi a catena corta, i composti organici volatili (VOC), il tempo di transito intestinale, la produzione di feci e i sintomi intestinali.

**Lo studio ha rilevato che il consumo di mandorle aumenta significativamente il butirrato, un tipo di acido grasso benefico a catena corta, nel colon.** Il butirrato, prodotto dai microbi intestinali quando digeriscono le fibre, è la fonte primaria di carburante per i colonociti e può avere un ruolo nel migliorare la qualità del sonno, nel combattere le infiammazioni ed è stato associato a un minor rischio di cancro al colon<sup>1-2</sup>. Nello studio, **il consumo di mandorle ha anche aumentato in modo significativo la produzione di feci.** Una produzione regolare di feci è associata a un sistema gastrointestinale ben funzionante.

Le limitazioni di questo studio includono sia la distribuzione dei volontari in base al sesso - oltre l'86% era di sesso femminile - sia l'età. L'età media dei partecipanti era di 27,5 anni. I ricercatori riconoscono che i loro risultati non sono necessariamente generalizzabili ai maschi o alle popolazioni più anziane.

In un altro **studio** i ricercatori hanno scoperto che **l'aggiunta di uno spuntino mattutino a base di mandorle al regime dietetico di studenti universitari del primo anno, che prevalentemente saltano la colazione, ha migliorato la varietà e la composizione del microbioma intestinale.** I ricercatori hanno esaminato la diversità e l'abbondanza del microbioma intestinale tra coloro che hanno consumato uno spuntino mattutino a base di mandorle e coloro che hanno mangiato cracker. I membri del gruppo mandorle presentavano un'alfa-diversità quantitativa superiore del 3% e un'alfa-diversità qualitativa superiore dell'8% rispetto al gruppo cracker. Una maggiore ricchezza batterica è associata a risultati favorevoli per la salute, come la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina. **La fibra, i grassi monoinsaturi e il contenuto di polifenoli delle mandorle, secondo i ricercatori, sono probabilmente responsabili della maggiore alfa-diversità.**

Le limitazioni dello studio includono la mancanza di un gruppo "senza spuntini" per cogliere i cambiamenti nel profilo microbico intestinale degli studenti in risposta a una dieta regolare, nonché la non generalizzabilità dei risultati ad altre popolazioni.

Un ulteriore **studio** ha rilevato che **il consumo di mandorle ha aumentato l'abbondanza relativa di specifici batteri benefici nell'intestino.** Lo studio era stato progettato per misurare l'energia metabolizzabile di diverse forme di mandorle e i ricercatori hanno raccolto campioni fecali che sono stati poi analizzati per seguire i cambiamenti del microbiota intestinale. Un gruppo di 18 uomini e donne adulti in buona salute ha consumato 43g di mandorle intere, mandorle tostate, mandorle tritate o burro di mandorle ogni giorno per un periodo di tre settimane. I partecipanti hanno ripetuto l'operazione per ogni forma di mandorla e alla fine di ogni periodo di tre settimane sono stati raccolti campioni fecali. I ricercatori suggeriscono che **la fibra e gli acidi grassi polinsaturi presenti nelle mandorle possano essere in parte responsabili della modulazione della composizione del microbioma.**

I limiti dello studio includono la mancanza di prodotti finali fermentativi batterici come gli acidi grassi a catena corta acetato, propionato e butirrato.

Diversi nutrienti presenti nelle mandorle - fibre, acidi grassi polinsaturi e polifenoli - sono ritenuti responsabili dei potenziali benefici legati al miglioramento del microbiota intestinale. Una porzione (30g) di mandorle contiene 14g di grassi insaturi e 1g di grassi saturi, 4g di fibre e nutrienti essenziali, tra cui magnesio, potassio e vitamina E, che le rendono uno spuntino ricco di nutrienti e amico dell'intestino.

Sebbene i risultati di questi primi studi sulle mandorle siano promettenti, sono necessarie e in corso ulteriori ricerche. Restate sintonizzati!

<sup>1</sup>Koh, A., De Vadder, F., Kovatcheva-Datchary, P., & Backhed, F. (2016). From dietary fiber to host physiology: Short-chain fatty acids as key bacterial metabolites. *Cell*, 165(6), 1332- 1345. [10.1016/j.cell.2016.05.041](https://doi.org/10.1016/j.cell.2016.05.041)

<sup>2</sup>Szentirmai, E., Millican, N. S., Massie, A. R., & Kapas, L. (2019). Butyrate, a metabolite of intestinal bacteria, enhances sleep. *Scientific Reports*, 9:7035, 1-9. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-43502-1>

# L'ANGOLO PER I PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE



Sapevi che abbiamo una piattaforma di contenuti formativi per nutrizionisti e dietisti? La Almond Academy fornisce webinar gratuiti, dispense per i pazienti e contenuti per i social media per aiutarvi a posizionarvi come esperti di nutrizione, indipendentemente dalla piattaforma.

- Volete informare i vostri pazienti o follower sui social media di un nuovo studio interessante che avete visto? Scoprite come trasformare risultati complicati in informazioni di facile comprensione.
- Volete comunicare meglio ai potenziali pazienti perché siete la persona giusta per loro? Questa utile guida sul Personal Branding come nutrizionista potrebbe aiutarvi!

Alcune risorse di The Almond Academy sono anche approvate dall'*Association for Nutrition* per la formazione professionale continua.



## MANDORLE: IDEE E ISPIRAZIONI

Con l'arrivo del freddo invernale è probabile che modificheremo la nostra dieta aggiungendo più piatti caldi e comfort food. Questo non significa che non si possa ancora godersi delle mandorle. Perché non provi a:

- Usare il latte di mandorla nella cioccolata calda per una versione deliziosa e senza latticini
- Aggiungere il latte di mandorla alla zuppa per un gusto cremoso
- Tostate le mandorle con la cannella per uno spuntino dal sapore natalizio
- Usare le mandorle come decorazioni per dolci, come una casa di pan di zenzero: sono anche ottime "mattonelle!"



**FOLLOW US**



Unsubscribe