

EDIZIONE PRIMAVERA 2024

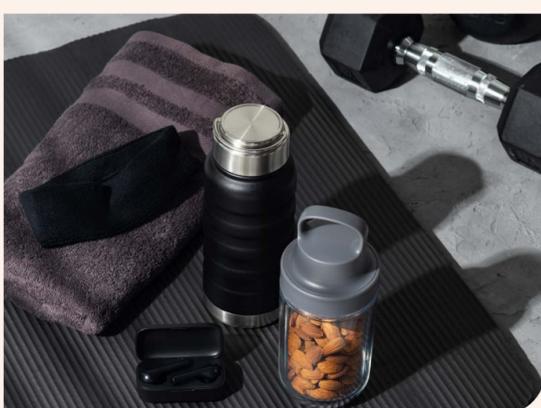
## NEWSLETTER SULLE MANDORLE

In questo numero, salutiamo l'arrivo della primavera con due nuovi studi che mostrano come il consumo di mandorle favorisca il recupero dall'esercizio fisico. Inoltre, segnaliamo alcuni strumenti e risorse utili per il benessere dei tuoi pazienti, disponibili nella nostra piattaforma di contenuti dedicata ai professionisti della nutrizione.



### LO STUDIO IN PRIMO PIANO: MANDORLE E RECUPERO DALL'ESERCIZIO FISICO

Witard, O., Siegel, L., Rooney, J., Marjoram, L., Mason, L., Bowles, E., Valente, T., Keulen, V., Helander, C., Rayo, V., Hong, M. Y., Liu, C., Hooshmand, S., & Kern, M. **Chronic almond nut snacking alleviates perceived muscle soreness following downhill running but does not improve indices of cardiometabolic health in mildly overweight, middle-aged, adults.** *Frontiers in Nutrition*. 8 gennaio 2024: doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1298868>



In questo nuovo studio condotto presso il King's College di Londra, 25 uomini e donne di mezza età in leggero sovrappeso hanno eseguito un test di corsa in discesa sul tapis roulant di 30 minuti dopo avere consumato per otto settimane 57g di mandorle crude intere al giorno. Il gruppo di controllo ha consumato uno spuntino di pari calorie (86g) di pretzel non salati. Il test sul tapis roulant è stato pensato per provocare un danno muscolare e vedere come le mandorle influiscono sul recupero post-esercizio. Lo studio è stato finanziato dall'Almond Board of California.

I ricercatori hanno misurato la funzione muscolare dei partecipanti, i marcatori ematici del danno e dell'infiammazione muscolare e la sensazione di indolenzimento muscolare utilizzando una scala visiva prima, durante e in tre momenti successivi al test sul tapis roulant. Inoltre, hanno misurato i marcatori di salute cardiometabolica, la composizione corporea e le variazioni dell'umore, dell'appetito e del benessere generale dei partecipanti all'inizio dello studio e dopo otto settimane di consumo di spuntini a base di mandorle.

**Risultati dello studio:** i partecipanti che hanno mangiato mandorle hanno sperimentato una riduzione di **quasi il 25% dell'indolenzimento muscolare durante l'esecuzione di un esercizio di potenza esplosiva** (una sfida di salto verticale) nel periodo di recupero cumulativo di 72 ore. La riduzione della sensazione di indolenzimento si è tradotta in una **migliore prestazione muscolare durante la sfida di salto verticale** nel gruppo delle mandorle rispetto al gruppo di controllo. Non sono state osservate differenze significative nelle misurazioni di salute cardiometabolica, danno/infiammazione muscolare, umore o appetito né nel gruppo delle mandorle, né nel gruppo di controllo.

**Limitazioni:** lo studio ha incluso partecipanti non fumatori, in leggero sovrappeso e occasionalmente attivi, non atleti che si allenano regolarmente. Pertanto, i risultati non sono generalizzabili a gruppi con altre caratteristiche demografiche e di stato di salute.

**Conclusioni dello studio:** fare uno spuntino a base di mandorle per otto settimane ha ridotto la sensazione di indolenzimento muscolare durante il recupero da un esercizio fisico dannoso per i muscoli, con un conseguente miglioramento del mantenimento della capacità funzionale muscolare. Questo studio suggerisce che le mandorle siano un alimento funzionale per migliorare la tolleranza all'esercizio fisico negli adulti di mezza età in leggero sovrappeso.

Questa ricerca si aggiunge a un recente **studio** su persone che svolgono attività fisica occasionale che hanno consumato 57g di mandorle al giorno per quattro settimane rispetto al gruppo di controllo, che invece ha consumato uno spuntino ad alto contenuto di carboidrati. Anche questo studio, condotto presso l'Appalachian State University, è stato finanziato da Almond Board of California.

In questo studio, il gruppo delle mandorle ha sperimentato una riduzione della fatica e della tensione post-esercizio, livelli più elevati di forza nelle gambe e nella parte bassa della schiena, livelli più bassi di creatina chinasi nel siero - un marcatore del danno muscolare - immediatamente e un giorno dopo l'esercizio, livelli più elevati di ossillipine 12,13-DiHOME (molecole che influenzano la funzione muscolare, il recupero e la combustione dei grassi) e livelli più bassi di ossillipine 9,10-DiHOME, livelli più alti di fenoli urinari derivati dall'intestino crasso e un certo miglioramento dell'umore. Un limite dello studio è che ha incluso solo partecipanti non fumatori, non obesi e che svolgevano attività fisica occasionale. Pertanto, i risultati non possono essere generalizzati a gruppi con differenti caratteristiche demografiche e di stato di salute.

Una porzione da 30g di mandorle fornisce 4g di fibre e 15 nutrienti essenziali, tra cui 81mg di magnesio (22% VNR), 220mg di potassio (11% VNR) e 7,7mg di vitamina E (60% VNR), che le rendono uno spuntino ricco di nutrienti e perfetto per promuovere la forma fisica.

## L'ANGOLO PER I PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE



- Per ulteriori informazioni su come le mandorle favoriscono la funzione e il recupero muscolare, guarda **il nostro webinar Food for Fitness** con la partecipazione del prof. David Nieman, direttore dell'Appalachian State University Human Performance Laboratory presso il North Carolina Research Campus.
- Quando le giornate cominciano ad allungarsi, è importante scegliere alimenti in grado di fornire la giusta energia per tutto il giorno. **Questa pratica risorsa** fornisce suggerimenti su come dare priorità all'energia a lento rilascio.



## MANDORLE: IDEE E ISPIRAZIONI

Questa primavera, dai una marcia in più ai tuoi snack! Le mandorle sono ottime non solo consumate da sole, ma anche aggiunte ai tuoi spuntini preferiti per dare un tocco salutare in più. Perché no?

- Aggiungi le mandorle alla frutta secca, ai semi e ai cereali per creare un mix da portare sempre con te
- Aggiungi del burro di mandorle al tuo frullato preferito per un pizzico di dolcezza in più