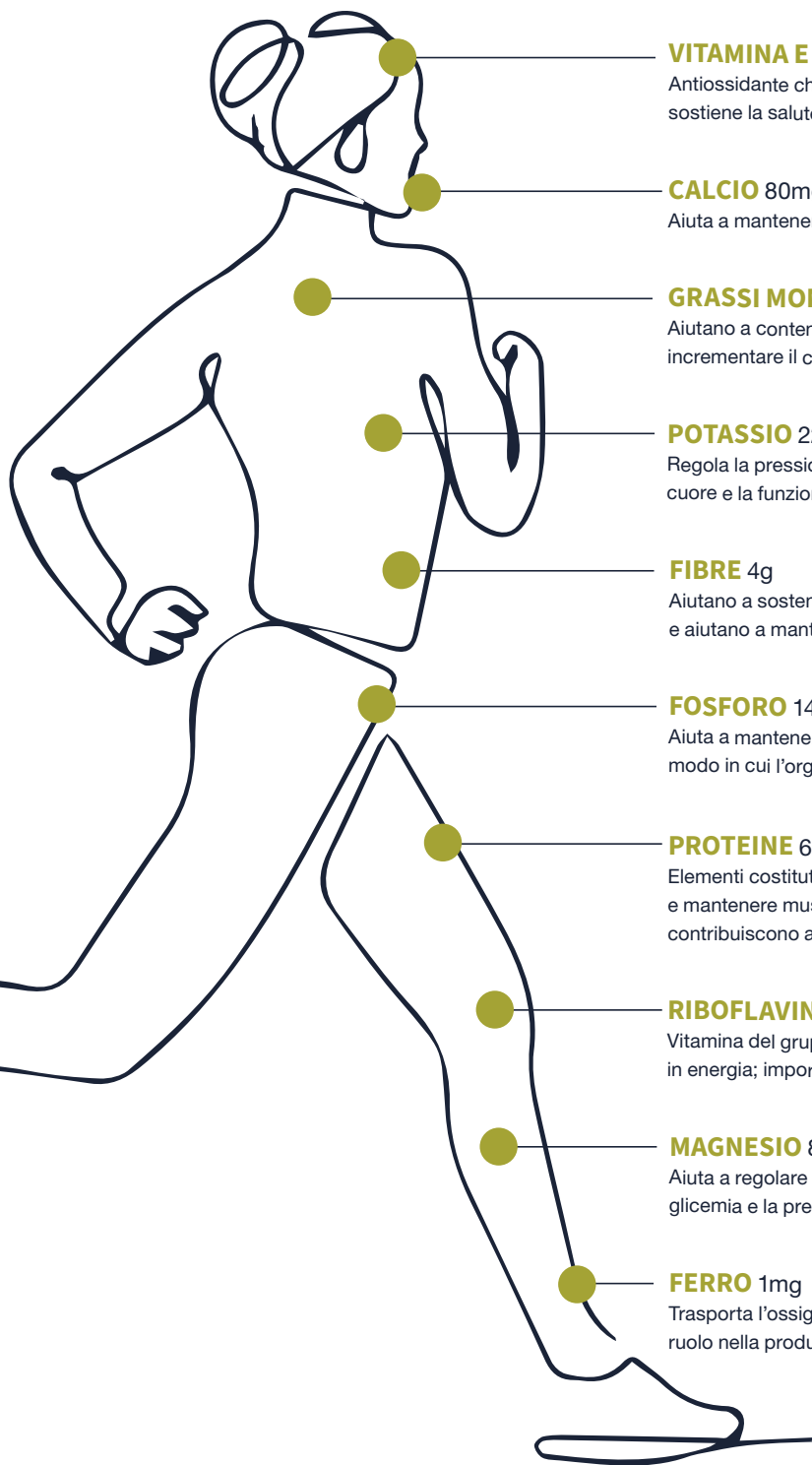


# BENEFICI NUTRIZIONALI DALLA TESTA AI PIEDI IN UNA MANCIATA DA 30g DI MANDORLE

30 GRAMMI  
23 MANDORLE\*



**VITAMINA E** 7,7mg

Antiossidante che aiuta a proteggere le cellule e sostiene la salute di pelle e capelli.

**CALCIO** 80mg

Aiuta a mantenere ossa e denti forti.

**GRASSI MONOINSATURI** 9g

Aiutano a contenere il colesterolo "cattivo" LDL e a incrementare il colesterolo "buono" HDL.

**POTASSIO** 220mg

Regola la pressione arteriosa; importante per la salute del cuore e la funzionalità muscolare.

**FIBRE** 4g

Aiutano a sostenere il senso di sazietà, la salute digestiva e aiutano a mantenere livelli normali di glicemia.

**FOSFORO** 144mg

Aiuta a mantenere ossa e denti forti; svolge un ruolo nel modo in cui l'organismo utilizza e immagazzina l'energia.

**PROTEINE** 6g

Elementi costitutivi dell'organismo, aiutano a costruire e mantenere muscoli, ossa, pelle e unghie normali e contribuiscono a mantenere il senso di sazietà.

**RIBOFLAVINA** 0.3mg

Vitamina del gruppo B che aiuta la trasformazione del cibo in energia; importante per la produzione dei globuli rossi.

**MAGNESIO** 81mg

Aiuta a regolare la funzione muscolare e nervosa, i livelli di glicemia e la pressione arteriosa.

**FERRO** 1mg

Trasporta l'ossigeno a tutte le cellule del corpo; svolge un ruolo nella produzione di energia.

\* Fonte per i valori nutrizionali: USDA Nutrient Database for Standard Reference, FoodData Central. Survey (FNDDS) database.



# LE MANDORLE SONO UNO DEGLI ALIMENTI PIÙ STUDIATI

Nell'arco di due decenni, le mandorle vantano oltre 200 pubblicazioni peer-reviewed sul loro profilo nutrizionale e sui loro benefici per la salute\*. Le ricerche condotte dai migliori scienziati e dalle università di tutto il mondo hanno rivelato che le mandorle possono contribuire alla salute del cuore, dell'intestino, alla gestione del peso, alla salute della pelle, al recupero dall'esercizio fisico e altro ancora.

## PIÙ DI 200 PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE COLLEGANO LE MANDORLE A DIVERSI BENEFICI PER LA SALUTE.

### SALUTE DEL CUORE



In una revisione sistematica e meta-analisi (837 partecipanti, 18 studi) di diversi gruppi geneticamente diversi e per persone con un diverso IMC, il consumo di mandorle è stato associato a una riduzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL (quello cattivo) e a nessun effetto sul colesterolo HDL (quello buono)<sup>1-4</sup>.

### GESTIONE DEL PESO



Diversi studi hanno analizzato gli effetti delle mandorle sulla gestione del peso, se inserite in una dieta sana<sup>5-8</sup>. Altri studi hanno analizzato il ruolo delle mandorle nella perdita e nel mantenimento del peso nelle persone in sovrappeso/obesità<sup>9</sup>. Inoltre, i nutrienti delle mandorle possono favorire il senso di pienezza e assicurare energia nel corso della giornata.

### VALORI DELLA GLICEMIA NORMALI



L'esclusivo pacchetto di nutrienti delle mandorle, tra cui 4g di fibre a lenta digestione, 6g di proteine vegetali, 9g di grassi buoni monoinsaturi, solo 1 grammo di grassi saturi per porzione da 30 grammi e zero zuccheri, le rende una scelta intelligente per gestire la glicemia. La ricerca suggerisce che mangiare una piccola porzione di mandorle (20 g) prima dei pasti principali può aiutare a controllare i livelli glicemici negli indiani asiatici adulti (di età compresa tra i 18 e i 60 anni) con prediabete e sovrappeso/obesità e persino a far regredire il prediabete in circa un quarto delle persone studiate<sup>10</sup>.

### RECUPERO DALL'ESERCIZIO FISICO



Finora sono stati condotti tre studi per esplorare l'impatto del consumo quotidiano di mandorle sugli aspetti del recupero da esercizio, come l'indolenzimento muscolare, il danno muscolare e le prestazioni muscolari post-esercizio. Una ricerca sulla nutrizione sportiva<sup>11</sup> su 46 adulti sani che si allenavano meno di tre volte alla settimana ha riportato che il consumo di 57g di mandorle al giorno per un mese è associato a un migliore recupero dopo l'esercizio fisico, inclusa una riduzione della sensazione di affaticamento e tensione post-esercizio, una maggiore forza delle gambe/della schiena durante il recupero, un miglioramento dell'umore e una riduzione del danno muscolare durante il primo giorno di recupero.



### SALUTE DELLA PELLE

Recenti studi hanno esaminato come il consumo di mandorle influisca sulla gravità delle rughe, sul tono della pelle e sulla resistenza ai raggi UV in alcune popolazioni<sup>12</sup>. Ricercatori clinici sulla salute della pelle hanno concluso che il consumo di mandorle può contribuire a ridurre le rughe del viso nelle donne in postmenopausa con pelle sensibile al sole (tipi di pelle Fitzpatrick I-II)<sup>12-13</sup> e ad aumentare la resistenza ai raggi UVB dannosi nelle giovani donne asiatiche con (tipi di pelle Fitzpatrick I-II)<sup>14</sup>.

## SCOPRI I DOCUMENTI E LE RICERCHE SCIENTIFICHE PUBBLICATI SU **ALMONDS.IT**

- Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015;4:e000993.
- Musa-Veloso, K., et al. (2016). The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci* vol. 5 e34. 16.
- Dikariyanto, V., et al. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020 Jun 19;12(6):1828.
- Dikariyanto V., et al. Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *Amer J of Clin Nutr* 2020;111(6): 1178-1189.
- Fraser, G.E., et al. (2002). Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr*, 21(3), 275-283.
- Jaceldo-Siegl, K., et al. (2004). Long-term almond supplementation without advice on food replacement induces favourable nutrient modifications to the habitual diets of free-living individuals. *Br J Nutr*, 92(3), 533-540.
- Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr*, 98(3), 651-656.
- Tan, S.Y., & Mattes, R.D. (2013). Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr*, 67(11), 1205-1214.
- Carter S., et al. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2467-2481.
- Gulati, S., et al. (2023). Premeal almond load decreases postprandial glycaemia, adiposity and reversed prediabetes to normoglycemia: A randomized controlled trial. *Clin Nutr ESPEN*, 54, 12-22.
- Nieman, D.C., et al. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise. *Front Nutr*, 9, 1042719.
- Foolad, N., et al. (2019). Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytother Res*, 33(12), 3212-3217.
- Rybak, I., et al. (2021). Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. *Nutrients*, 13(3), 785.
- Li, J.N., et al. (2021). Almond consumption increased UVB resistance in healthy Asian women. *J Cosmet Dermatol*, 20(9), 2975-2980.

\* Tutti gli studi citati per gli argomenti di ricerca inclusi in questo documento sono stati finanziati dall'Almond Board of California.

\*\*Questi risultati sono limitati e sono necessarie ulteriori ricerche per confermarli; tuttavia, lo studio suggerisce il ruolo potenziale delle mandorle per la salute della pelle.