

EDIZIONE SPECIALE: SALUTE CARDIOMETABOLICA E MANDORLE

Un nuovo e approfondito consensus paper¹ che analizza 30 anni di ricerche sulle proprietà nutrizionali delle mandorle ha concluso che mangiarle ogni giorno può apportare **benefici alla salute cardiometabolica, con particolare riferimento al cuore, al microbioma intestinale, alla regolazione della glicemia (in alcune persone) e al controllo del peso**. Questa edizione speciale della newsletter approfondisce i risultati dello studio sottoposto a revisione paritaria, che dimostra come le mandorle possono essere raccomandate ai vostri pazienti per migliorare molteplici fattori di rischio cardiometabolico.

LE PRINCIPALI EVIDENZE RACCOLTE NEL CONSENSUS PAPER

Una tavola rotonda a cui hanno partecipato undici scienziati e medici ha analizzato il corpus di ricerche sulle mandorle e la salute cardiometabolica raggiungendo un consenso unanime sui benefici delle mandorle per la salute. Il **paper**, sottoposto a revisione paritaria e pubblicato su *Current Developments in Nutrition*, è il risultato proprio di questa **tavola rotonda scientifica**, che è durata più giorni ed è stata promossa da **Almond Board of California**.

Gli esperti hanno concordato che mangiare mandorle ogni giorno:

- **Riduce il colesterolo LDL** (5,1 mg o ~5% di riduzione media nei risultati aggregati)
- **Riduce la pressione diastolica** in maniera limitata ma significativa (riduzione di 0,17-1,3 mmHg nei risultati aggregati)
- **Non provoca aumento di peso**
- **Può essere associato a una leggera perdita di peso** in alcune persone che consumano mandorle in quantità elevata (almeno 50 g al giorno)
- **Può aumentare i batteri intestinali benefici**, contribuendo potenzialmente alla salute metabolica
- **Può determinare una riduzione della glicemia a digiuno e dell'HbA1C**, in particolare negli indiani asiatici con prediabete



"Le mandorle rappresentano un potente concentrato di nutrienti e sono uno degli alimenti più studiati al mondo", ha affermato il Dottor Adam Drewnowski, coautore dell'articolo, professore di epidemiologia presso l'Università di Washington ed esperto di nutrizione di fama mondiale. "Ricercatori provenienti da tutto il mondo hanno partecipato alla tavola rotonda sulle mandorle e la salute cardiometabolica. Mettendo insieme prospettive diverse e competenze approfondite, il gruppo ha concluso all'unanimità che le mandorle hanno un impatto positivo sulla salute cardiometabolica. I benefici potenziali includono la riduzione del colesterolo LDL, una modesta diminuzione della pressione diastolica, un contributo al controllo del peso e alla salute dell'intestino".

IMPLICAZIONI PER LA SALUTE PUBBLICA

Il consensus paper non poteva arrivare in un momento più cruciale. Infatti, **le malattie cardiometaboliche** come le malattie cardiache, l'obesità e il diabete **hanno raggiunto proporzioni epidemiche in tutto il mondo**, alimentate da diete e stili di vita non salutari. Ora più che mai, **è dunque fondamentale approfondire il ruolo che alimenti integrali e sani come le mandorle possono avere nella tutela della salute**.



Il 30% (2,1 miliardi) della popolazione mondiale è in sovrappeso o obesa (Ng et al., 2014) e le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte in tutto il mondo (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2015). Entro il 2035, il numero di persone affette da diabete dovrebbe salire a 592 milioni (Guariguata et al., 2014).

Modifiche dello stile di vita, come adottare una dieta più sana, possono incidere positivamente sui fattori di rischio cardiometabolico. Il consensus paper ha rilevato che il **consumo quotidiano di mandorle migliora il colesterolo LDL, la pressione diastolica, il peso e, soprattutto, apporta benefici al microbioma intestinale**, che regola questi fattori di rischio.

CONCLUSIONI

Controllo del peso:

- Il consumo di mandorle non provoca aumento di peso. Un consumo pari o superiore a 50 g al giorno può addirittura portare a una leggera perdita di peso.
- Le mandorle contengono sostanze nutritive come proteine, fibre e grassi, che aumentano il senso di sazietà e possono potenzialmente indurre le persone a ridurre l'apporto calorico.



"La solidità delle prove riportate nella letteratura scientifica è degna di nota: l'introduzione nella dieta di 50 g di mandorle al giorno non porta ad un aumento di peso, anzi alcuni studi dimostrano una leggera diminuzione. Capire il perché, che sia attraverso un aumento del senso di sazietà, fattori digestivi o effetti sul microbioma, è il prossimo passo verso lo sviluppo di linee guida nutrizionali più intelligenti e mirate" – France Bellisle, PhD presso l'Università Laval e Université di Parigi.



Salute del cuore:

- Il consumo quotidiano di mandorle può determinare una piccola ma significativa riduzione del colesterolo LDL e della pressione diastolica.
- Sebbene tali riduzioni siano clinicamente minime, il consumo di mandorle può apportare potenziali benefici significativi alla salute pubblica se associato ad altri alimenti salutari per il cuore o a regimi alimentari come la dieta DASH o la dieta Portfolio.
- Le mandorle sono ricche di grassi insaturi. Esistono prove evidenti che la sostituzione dei grassi saturi con grassi insaturi può ridurre il rischio di malattie cardiache.

"La buona notizia è che piccoli cambiamenti costanti nella dieta possono fare una differenza significativa. La ricerca dimostra che consumare circa 50 g di mandorle al giorno può favorire diversi aspetti della salute cardiometabolica, dal miglioramento del profilo lipidico al controllo glicemico e alla riduzione dell'infiammazione. Si tratta di un passo semplice e basato su prove scientifiche che si inserisce naturalmente in uno stile di vita sano per il cuore" – John L. Sievenpiper, MD, PhD presso l'Università di Toronto e il St. Michael's Hospital

Microbioma intestinale:

- Il consumo regolare di mandorle sembra alterare positivamente il microbioma intestinale, favorire la crescita di batteri intestinali buoni e aumentare la produzione di acidi grassi a catena corta come il butirrato.
- Questo a sua volta può avere effetti positivi sul grasso corporeo in eccesso e sulla salute metabolica.



"La ricerca dimostra che le mandorle possono favorire un microbioma più sano aumentando i livelli di batteri benefici e butirrato, grazie ai loro componenti prebiotici come fibre e polifenoli. Questi risultati confermano il ruolo delle mandorle nella salute dell'apparato digerente e del metabolismo in generale. Sono tuttavia necessarie ulteriori ricerche per comprendere a fondo il collegamento tra modulazione intestinale e salute cardiometabolica" – Jack Gilbert, PhD presso l'Università della California, San Diego

Riduzione della glicemia:

- Le mandorle possono essere utili per gli indiani asiatici con prediabete, poiché la ricerca dimostra che il loro consumo quotidiano porta a una significativa riduzione della glicemia a digiuno e dell'HbA1C.

"Il diabete è un serio problema per la salute e, sfortunatamente, è in crescita in tutto il mondo. Decenni di ricerca indicano che le mandorle si inseriscono nelle strategie alimentari che aiutano a regolare il glucosio. Le mandorle possono essere particolarmente benefiche per gli indiani asiatici con prediabete. Con un profilo nutrizionale completo di fibre, grassi monoinsaturi, zinco e magnesio, le mandorle possono aiutare a fornire un migliore controllo glicemico e ridurre la fame" – Anoop Misra, MD presso il Fortis Centre for Diabetes, Obesity and Cholesterol e la National Diabetes Obesity and Cholesterol Foundation indiana.

MANDORLE: ADATTE A TUTTI GLI STILI DI VITA

I risultati del consensus paper sono specifici per i benefici cardiometabolici delle mandorle e non sono generalizzabili a tutti i tipi di frutta secca. **Una porzione da 30 g di mandorle fornisce 6 g di proteine, 4 g di fibre, 13 g di grassi insaturi, solo 1 g di grassi saturi e 15 nutrienti essenziali, tra cui 81 mg di magnesio, 220 mg di potassio e 7,7 mg di vitamina E.**

Le mandorle sono un'aggiunta perfetta a qualsiasi dieta sana, comprese quelle cardioprotettiva, vegetariana o mediterranea. Inoltre, le sostanze nutritive contenute nelle mandorle, tra cui fibre e proteine, aiutano a soddisfare le esigenze alimentari dei pazienti trattati con agonisti del GLP-1.

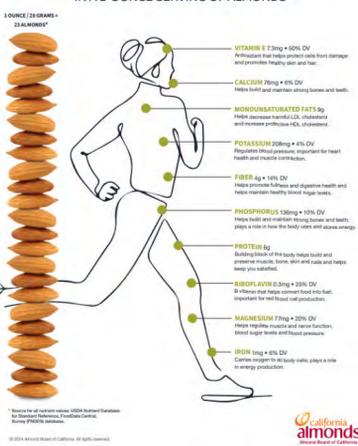
SUGGERIMENTI PER I PAZIENTI

Sviluppando il **collaborare** a qualsiasi dieta sana, comprese quelle cardioprotettiva, vegetariana o mediterranea. Inoltre, le sostanze nutritive contenute nelle mandorle, tra cui fibre e proteine, aiutano a soddisfare le esigenze alimentari dei pazienti trattati con agonisti del GLP-1.

Avvalendoci delle risorse per aiutarvi a dietetici, abbiamo suggerimenti per aiutarvi a consumare mandorle al meglio ai vostri pazienti come il consumo regolare di mandorle contribuisca positivamente alla salute. Per esempio, potete consultare questa infografica sui benefici delle mandorle per la salute di tutto il corpo, dalla testa ai piedi, e aiutarli a introdurre nella loro dieta alimenti come le mandorle, utili a migliorare la salute cardiometabolica.

Le mandorle sono gustose, naturali e versatili: ideali da mangiare come spuntino, da aggiungere allo yogurt, ai muesli, alle insalate o a piatti principali come pasta e stir-fry. **Scopri qui tanti modi deliziosi e salutari per gustare le mandorle.**

HEAD-TO-TOE NUTRITIONAL BENEFITS IN A 1-OUNCE SERVING OF ALMONDS



GLI ESPERTI CHE HANNO PARTECIPATO

Hanno partecipato alla tavola rotonda sulla salute cardiometabolica esperti di fama mondiale:

- | | | | |
|------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|
| Jamy D. Ard, M.D. | Wake Forest Baptist Medical Center | Ronald Kleinman, M.D. | MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL |
| France Bellisle, Ph.D. | UNIVERSITÉ LAVAL | Anoop Misra, M.D. | NIDDK |
| Adam Drewnowski, Ph.D. | Université Paris Cité | John L. Sievenpiper, M.D. | UNIVERSITY OF TORONTO |
| Jack Gilbert, Ph.D. | UNIVERSITY OF WASHINGTON | Maha Tahiri, Ph.D. | Tufts UNIVERSITY |
| James O. Hill, Ph.D. | UC San Diego | Paula Trumbo, Ph.D. | LIBERTY UNIVERSITY |
| | UAB THE UNIVERSITY OF ALABAMA AT BIRMINGHAM | Karol E. Watson, M.D., Ph.D. | UCLA |

¹Paula R Trumbo, Jamy Ard, France Bellisle, Adam Drewnowski, Jack A Gilbert, Ronald Kleinman, Anoop Misra, John Sievenpiper, Maha Tahiri, Karol E Watson, James Hill. Perspective: Current Scientific Evidence and Research Strategies in the Role of Almonds in Cardiometabolic Health, Current Developments in Nutrition, Volume 9, Issue 1, 2025, 104516. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516>.

