

INVERNO
2026

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

Auguri di un felice e sano anno nuovo! Questo numero presenta una nuova scoperta sull'impatto positivo delle mandorle sui lipidi nel sangue e sui relativi equilibri, oltre a un nuovo video per aiutare i vostri pazienti e clienti a imparare come migliorare la loro salute cardiometabolica.

LA RICERCA IN PRIMO PIANO:

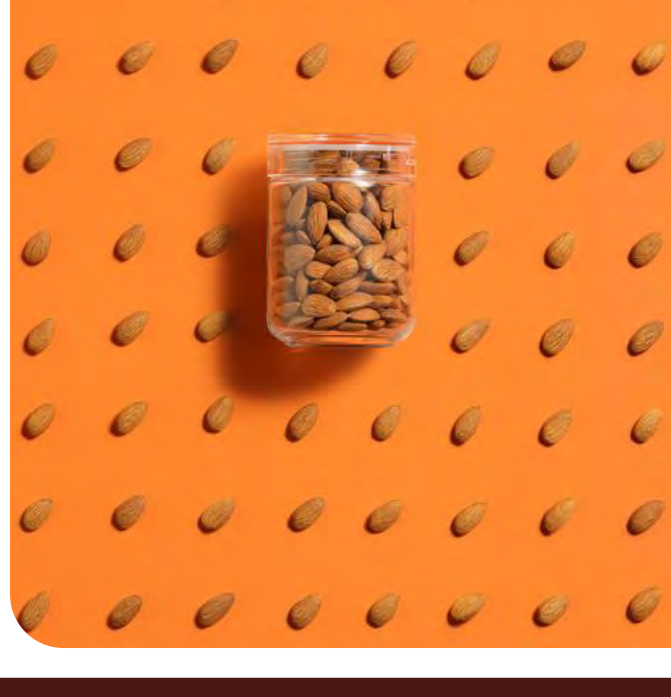


Un nuovo studio conferma i benefici delle mandorle per la salute del cuore e il miglioramento dell'equilibrio di due marcatori delle malattie cardiovascolari

Musa-Veloso K, Gauntlett C, Geronimo K, Vicente I, Ho SPL. **Blood Lipid Levels in Response to Almond Consumption: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.** Nutrients. 2025 Aug 28;17(17):2791. doi: 10.3390/nu17172791.

Questa revisione sistematica e meta-analisi del 2025 di 36 studi pubblicati (2.485 adulti) ha esaminato gli effetti del consumo di mandorle per almeno quattro settimane sui livelli di lipidi nel sangue. Il consumo di mandorle variava da 25 g a 168 g al giorno. Mentre studi precedenti hanno esaminato gli effetti del consumo di mandorle sui livelli di ApoA e ApoB individualmente, questo è il primo studio che indaga il loro impatto sull'equilibrio di queste due proteine. (Il rapporto ApoB:ApoA misura l'equilibrio tra i trasportatori di colesterolo LDL (ApoB) e colesterolo HDL (ApoA) nel sangue).

Questa revisione ha rilevato che il consumo di mandorle riduceva il rapporto, indicando un equilibrio più sano tra l'ApoB dannosa e l'ApoA benefica e, di conseguenza, un minor rischio di malattie cardiovascolari.



"L'ApoA è una proteina benefica che favorisce la rimozione del colesterolo in eccesso dalle arterie, mentre l'ApoB è una proteina dannosa coinvolta nel deposito di colesterolo nelle arterie e nella formazione della placca arteriosa", ha affermato la dottoressa Kathy Musa-Veloso, autrice principale dell'articolo e Senior Director of Nutrition, Health Claims, and Clinical Trials del gruppo Alimentazione e Nutrizione di Intertek.

"Nella nostra revisione sistematica e meta-analisi, il consumo di mandorle non ha avuto alcun effetto sui livelli di ApoA, ma ha portato a una riduzione statisticamente significativa dei livelli di ApoB".

La revisione sistematica, finanziata da Almond Board of California, ha anche evidenziato che il consumo di mandorle:

- era collegato a livelli significativamente più bassi di colesterolo totale, colesterolo LDL e colesterolo non HDL;
- migliora significativamente l'equilibrio tra colesterolo LDL e colesterolo HDL;
- abbassa significativamente i livelli di ApoB dannoso.

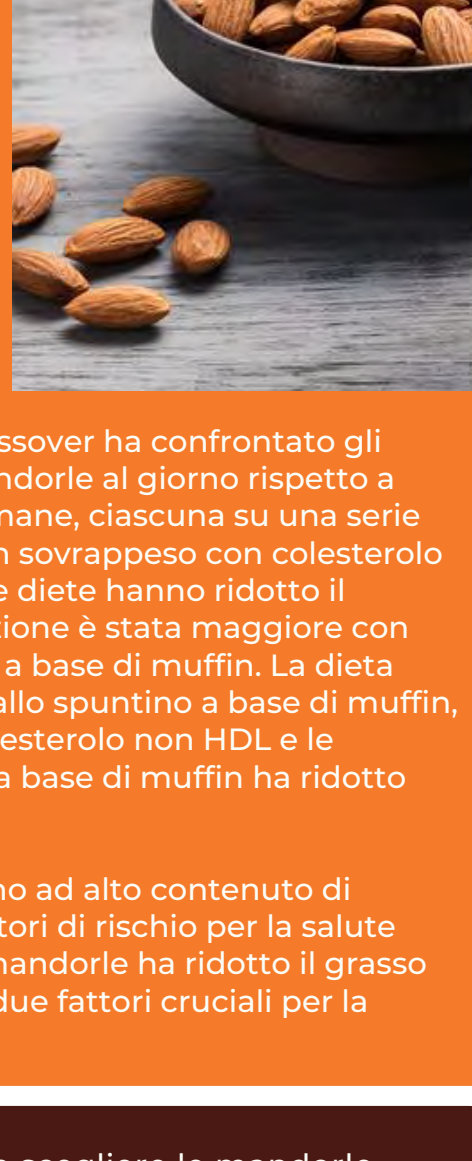
AGGIORNAMENTI DAL MONDO DELLA RICERCA: LE MANDORLE FANNO BENE AL CUORE

L'ultima revisione sistematica si aggiunge a un patrimonio trentennale di ricerche scientifiche sulle mandorle sottoposte a revisione paritaria. Ecco alcuni studi sulla salute cardiaca di particolare interesse.

Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordin 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.** J Am Heart Assoc. 2015 Jan 5;4(1):e000993.

Questo studio clinico randomizzato, controllato e crossover ha confrontato gli effetti di diete ipocolesterolemizzanti con 42 g di mandorle al giorno rispetto a un muffin con lo stesso numero di calorie per 6 settimane, ciascuna su una serie di fattori di rischio di malattie cardiache in 52 adulti in sovrappeso con colesterolo LDL elevato (media 148 mg/dL al basale). Entrambe le diete hanno ridotto il colesterolo totale e LDL rispetto al basale, ma la riduzione è stata maggiore con lo spuntino a base di mandorle rispetto allo spuntino a base di muffin. La dieta contenente lo spuntino a base di mandorle, rispetto allo spuntino a base di muffin, ha ridotto il colesterolo totale, il colesterolo LDL, il colesterolo non HDL e le lipoproteine residue. Inoltre, la dieta con lo spuntino a base di muffin ha ridotto il colesterolo HDL più della dieta a base di mandorle.

Questo studio ha mostrato che sostituire uno spuntino ad alto contenuto di carboidrati con mandorle ha migliorato numerosi fattori di rischio per la salute cardiaca, inclusa la nuova evidenza che consumare mandorle ha ridotto il grasso addominale (pancia) e la circonferenza addominale, due fattori cruciali per la salute cardiometabolica complessiva.



Questo studio, denominato ATTIS, era uno studio randomizzato controllato di 6 settimane, con bracci paralleli, in cui i partecipanti (con un rischio di malattie cardiovascolari superiore alla media) consumavano mandorle o uno snack di controllo con lo stesso apporto calorico, che forniva il 20% del fabbisogno energetico giornaliero stimato dei partecipanti. Il team di ricerca ha quindi confrontato i marcatori di salute cardiometabolica tra i due gruppi. Rispetto al gruppo di controllo, i partecipanti del gruppo delle mandorle hanno mostrato un miglioramento della funzione endoteliale, valutata misurando la dilatazione mediata dal flusso (FMD). Si è trattato di una scoperta innovativa. Il miglioramento della FMD significa che le arterie possono dilatarsi più facilmente in risposta all'aumento del flusso sanguigno, il che è un forte indicatore della salute cardiovascolare, mentre una scarsa funzione endoteliale è un forte indicatore di aterosclerosi.

I livelli di colesterolo LDL sono diminuiti nel gruppo che ha consumato mandorle rispetto al gruppo di controllo. Non sono state riscontrate differenze tra i due gruppi per quanto riguarda il grasso epatico e diverse altre misure (trigliceridi, colesterolo HDL, glucosio, insulina e altri). Questo studio ha dimostrato che sostituire gli snack tipici con mandorle, in questa popolazione del Regno Unito, ha migliorato la funzione endoteliale, la funzione autonoma cardiaca e ridotto i livelli di colesterolo LDL. Rispetto al gruppo di controllo, le mandorle hanno aumentato la vasodilatazione endotelio-dipendente (differenza media 4,1% unità di misura, IC al 95%). Le concentrazioni plasmatiche di colesterolo LDL sono diminuite nel gruppo che ha consumato mandorle rispetto al gruppo di controllo (differenza media -0,25 mmol/L, IC al 95%).

RISULTATI CHIAVE: consumare mandorle come spuntino ha migliorato la funzione endoteliale, che è un indicatore chiave della salute vascolare e una nuova scoperta sulle mandorle.

Dikariyanto V, Smith L, Chowieniczky PJ, Berry SE, Hall WL. **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. doi: 10.3390/nu12061828

Questa ricerca faceva parte dello studio ATTIS, in cui i partecipanti con un rischio di malattie cardiovascolari superiore alla media consumavano uno spuntino giornaliero a base di mandorle o uno spuntino di controllo con lo stesso apporto calorico, che forniva il 20% del fabbisogno energetico giornaliero stimato. In questo studio, i ricercatori hanno misurato la frequenza cardiaca in tempo reale dei partecipanti e la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) a riposo (sdraiati per periodi di 5 minuti)

e durante un test di Stroop (in cui ai partecipanti è stato chiesto di leggere parole colorate, ad esempio leggere la parola "rosso" scritta con un carattere verde) per simulare un breve periodo di stress mentale.

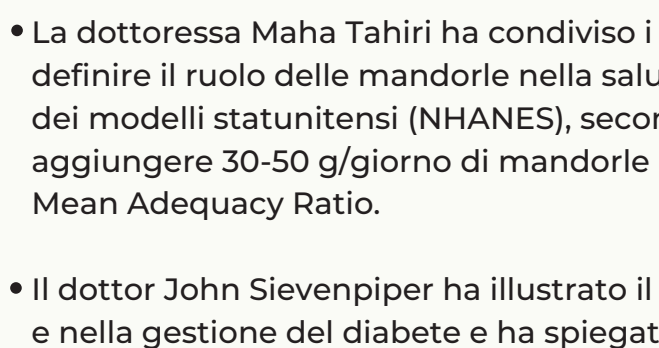
Durante lo stress mentale acuto, i partecipanti del gruppo delle mandorle hanno mostrato una migliore regolazione della frequenza cardiaca rispetto al gruppo di controllo, indicata da differenze statisticamente significative nella potenza ad alta frequenza, che valuta specificamente gli intervalli tra un battito e l'altro (una misura dell'HRV). Lo studio suggerisce che mangiare mandorle al posto dei tipici snack può diminuire il calo dell'HRV che si verifica durante lo stress mentale, migliorando così la funzione cardiaca.

RISULTATI CHIAVE: il consumo di mandorle ha il potenziale di aumentare la resilienza cardiovascolare allo stress mentale, insieme ad altri benefici per la salute del cuore osservati nei risultati primari dello studio ATTIS.

Vuoi saperne di più? Approfondisci le tue conoscenze sulla ricerca relativa alla salute cardiaca delle mandorle.



AGGIORNAMENTO SULLA CONFERENZA EASD 2025



In collaborazione con il Diabetes and Nutrition Study Group, l'Almond Board ha sostenuto un simposio presso l'Associazione Europea per lo Studio del Diabete (EASD) 2025 dal titolo "Prove attuali e priorità di ricerca sul ruolo della frutta secca nella salute cardiometabolica: focus sulle mandorle". Presieduta dai dottori Cyril Kendall e Hana Kalheova, la sessione ha illustrato oltre 30 anni di

ricerca sulle mandorle e la salute cardiometabolica.

Ecco alcuni punti salienti della sessione:

- La dottoressa Maha Tahiri ha condiviso i risultati di una tavola rotonda volta a definire il ruolo delle mandorle nella salute cardiometabolica e ha evidenziato i dati dei modelli statunitensi (NHANES), secondo i quali sostituire il 25-50% degli snack o aggiungere 30-50 g/giorno di mandorle ha aumentato l'Healthy Eating Index e la Mean Adequacy Ratio.
- Il dottor John Sievenpiper ha illustrato il ruolo delle mandorle nella prevenzione e nella gestione del diabete e ha spiegato come il consumo di mandorle abbia portato a riduzioni di modeste ma costanti dell'HbA1c e della glicemia a digiuno nelle persone con diabete di tipo 2 (circa 63 g/giorno per 10 settimane).
- Il dottor Anoop Misra ha affrontato il tema delle mandorle e della salute cardiometabolica nelle popolazioni a rischio dell'Asia meridionale che affrontano sfide metaboliche uniche e ha illustrato come fino al 25% dei partecipanti con prediabete è tornato a livelli normali di glucosio dopo interventi a base di mandorle.
- La dottoressa Laura Chiavaroli ha condiviso una nuova ricerca che sfrutta modelli alimentari basati su linee guida che includono le mandorle per la remissione del diabete e la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

La dottoressa Tahiri ha sottolineato che il messaggio chiave del simposio è che quando alimenti sani come le mandorle o altra frutta secca vengono utilizzati in modo strategico, i benefici vanno oltre i nutrienti. Essi influenzano il controllo glicemico, il senso di sazietà, la qualità della dieta e la salute a lungo termine.

30 ANNI DI SCIENZA CONDIVISIBILE: ALMOND BITES

Questo breve **video** informativo illustra in modo semplice il ruolo delle mandorle nella salute cardiometabolica. Consulta anche questa **infografica** sulla salute dalla testa ai piedi, che fornisce una panoramica dei benefici delle mandorle per la salute. Diffondete queste informazioni e condividetele con i vostri colleghi professionisti della nutrizione!



FOLLOW US



Unsubscribe