

# INVERNO 2022

## NEWSLETTER SULLE MANDORLE

Benvenuti nel 2022! In un momento in cui siete chiamati a soddisfare le richieste dei vostri pazienti, pieni di entusiasmo e buoni propositi per un nuovo anno all'insegna della sana alimentazione, Almond Board è al vostro fianco. In questo numero troverete nuove risorse dell'Almond Academy per supportarvi nell'attività sui social e una scheda con alcuni consigli per i pazienti per un'alimentazione a base vegetale. Potrete poi dare uno sguardo al nuovo strumento messo a punto dalla Tufts University (USA) per la profilazione nutrizionale degli alimenti, che riserva alle mandorle una posizione di rilievo nella classifica dei cibi da raccomandare, e il nuovo studio sulle mandorle che illustra come un cambio di snack possa essere un importante passo verso un'alimentazione sana. Brindiamo a un nuovo anno pieno di salute!



## AGGIORNAMENTI DALLA RICERCA

Brown R, Ware L, Gray AR, Chisholm A, Tey SL. **Snacking on Almonds Lowers Glycaemia and Energy Intake Compared to a Popular High-Carbohydrate Snack Food: An Acute Randomised Crossover Study.** *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Oct 19;18(20):10989. doi: 10.3390/ijerph182010989.

Questo nuovo studio ha evidenziato che uno snack di mandorle in confronto a uno snack ricco di carboidrati si è tradotto in una risposta glicemica e un'assunzione di calorie inferiore nel corso della giornata. Si è trattato di uno studio randomizzato in crossover su 100 adulti neozelandesi che hanno assunto almeno 42.5g di mandorle non tostate o uno snack costituito da un biscotto dolce di pari calorie (lo snack più diffuso secondo un'indagine) con un periodo di washout tra un trattamento e l'altro.



Entrambi gli snack rappresentavano il 10% dell'apporto calorico totale, quindi in alcuni casi la quantità di snack consumati era superiore.

Il giorno del test i partecipanti hanno consumato una colazione standard. Due ore dopo lo snack i partecipanti hanno potuto pranzare consumando una quantità di cibo a loro discrezione; tale quantitativo è stato poi registrato. I partecipanti hanno registrato anche il consumo di alimenti nel resto della giornata.

I risultati hanno dimostrato che la risposta glicemica è stata inferiore nei partecipanti con lo snack di mandorle in confronto al biscotto. Non c'è stata alcuna differenza nei livelli di appetito fra i due gruppi tranne nel punteggio dell'appetito a 90 minuti, che è stato inferiore con i biscotti in confronto alle mandorle (risultato inaspettato visto che lo snack di mandorle ha dato una risposta glicemica più stabile).

Non ci sono state differenze nel totale delle calorie assunte a pranzo dopo lo snack di mandorle o di biscotto. Comunque, secondo la documentazione relativa all'assunzione di cibo dei partecipanti, quelli che mangiavano lo snack di mandorle hanno assunto ~150 calorie in meno (in media) nel corso della giornata. Se prolungata, questa differenza di calorie potrebbe teoricamente tradursi in approssimativamente una perdita di peso di mezzo chilo al mese.

Questi risultati sono coerenti con le scoperte di uno **studio** precedente in cui uno snack di mandorle a metà mattina (42g), in confronto a nessuno snack, aiutava a controllare l'appetito e si traduceva in un numero inferiore di calorie assunte a pranzo e a cena. I risultati di questo precedente studio suggeriscono che, invece di saltare lo snack, consumare mandorle a metà mattina può aiutare ad alleviare la fame.

## LO STUDIO IN BREVE

### Lo studio

- Si è trattato di uno studio randomizzato in crossover con due trattamenti costituiti dal 10% di energia proveniente da mandorle crude o biscotti dolci. I partecipanti sono stati suddivisi in maniera random così da ricevere i due trattamenti in modo equilibrato. È stato fatto un washout di almeno una settimana fra un trattamento e l'altro, sufficiente per permettere ai risultati chiave di tornare ai livelli di pre-intervento. 100 partecipanti (75 donne e 25 uomini; BMI medio di 23.1 kg/m<sup>2</sup>) hanno completato lo studio. L'età media era 29 anni con partecipanti dai 18 ai 65 anni.
- Il giorno dell'esame i partecipanti hanno assunto una colazione standard. Due ore dopo hanno consumato lo snack loro assegnato. La glicemia e il livello di appetito venivano misurati al basale e a intervalli di 15 o 30 minuti dopo aver mangiato. Due ore dopo lo snack i partecipanti hanno potuto pranzare consumando una quantità di cibo a loro discrezione; tale quantitativo è stato poi registrato. I partecipanti hanno registrato anche il consumo di alimenti nel resto della giornata.



## Risultati

- La risposta glicemica è stata inferiore dopo lo spuntino alle mandorle rispetto allo spuntino con biscotti. La differenza media (95% CI) nell'area incrementale sottesa dalla curva glicemica era di 53 mmol/L.min ( $p < 0.001$ ).
- Il livello di appetito non era diverso fra i gruppi eccetto per il punteggio dell'appetito a 90 minuti, che era inferiore con i biscotti in confronto alle mandorle. Il quoziente medio di sazietà per fame, usando i fattori di Atwater per l'energia, era statisticamente significativamente inferiore con le mandorle rispetto ai biscotti ( $p = 0.037$ ). Questa differenza non era più statisticamente significativa quando nell'equazione veniva usata energia digeribile.
- Non ci sono state differenze nelle calorie consumate a pranzo fra i gruppi con gli snack. Comunque i partecipanti nel gruppo con le mandorle hanno riportato un consumo di calorie inferiore di ~150 (in media) nell'arco della giornata in confronto al gruppo con lo snack di biscotto. Non ci sono state differenze statisticamente significative in altri nutrienti, anche se si è verificata una tendenza non statisticamente significativa a un'assunzione assoluta inferiore di grassi saturi ( $p = 0.056$ ) e zuccheri ( $p = 0.053$ ) nel gruppo con le mandorle rispetto al trattamento con il biscotto.

## Limitazioni

La natura dello studio fornisce informazioni utili a breve termine, ma i risultati non si tradurranno necessariamente in un comportamento a lungo termine. A causa della diversa composizione nutrizionale degli snack, la densità energetica non è stata controllata. Il monitoraggio delle concentrazioni di glucosio nel sangue per periodi più lunghi sarebbe stato più indicativo poiché la ricerca ha dimostrato che le mandorle intere riducevano fortemente la glicemia e gli effetti persistevano dopo un secondo pasto. Infine, i partecipanti erano normopeso o in sovrappeso, quindi i risultati non possono essere estesi ad altre popolazioni.

## Conclusioni

Consumare mandorle come snack di metà mattina, al posto di uno snack di biscotti di pari calorie, ha migliorato le risposte glicemiche post-snack dei partecipanti e ha ridotto l'apporto energetico durante il resto della giornata. Sostituire gli snack meno salutari con le mandorle può aiutare nella gestione del peso e a mantenere normali livelli di glucosio nel sangue.



# FOCUS SULLA RICERCA

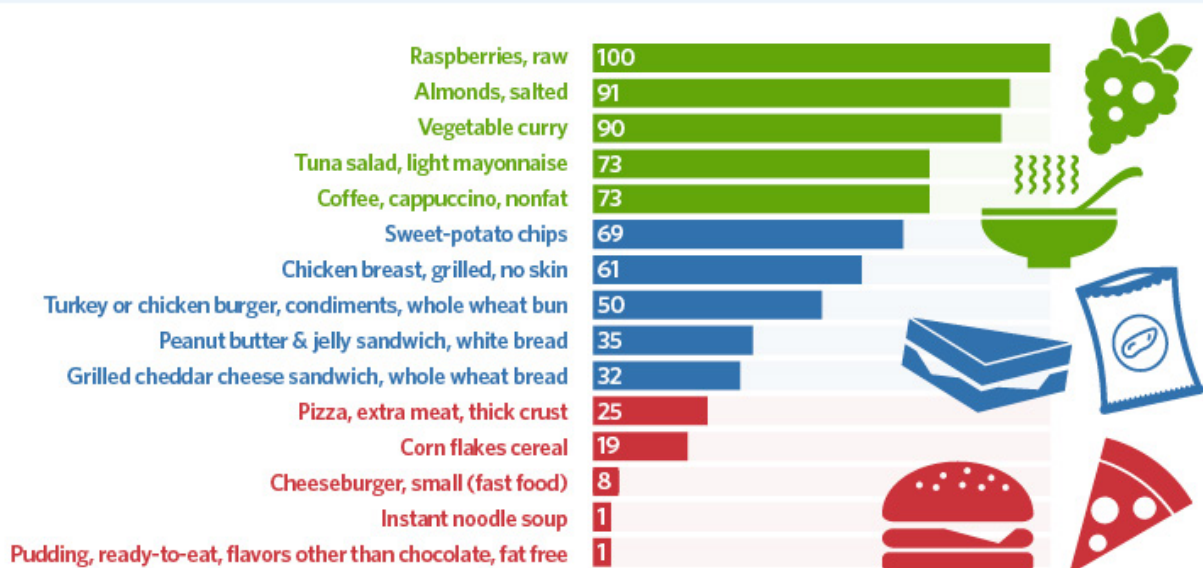
**Food Compass: nel nuovo sistema di profilazione degli alimenti, che include dati nutrizionali e sulla salute, le mandorle scalano la classifica**

Mozaffarian D, El-Abbadi NH, O’Hearn M, Erndt-Marino J, Masters WA, Jaquess P, Shi P, Blumberg JB, Micha R. Food Compass is a nutrient profiling system using expanded characteristics for assessing healthfulness of foods. *Nat Food* 2, 809–818 (2021).

<https://doi.org/10.1038/s43016-021-00381-y>

## Food Compass Food Score Examples

The new Food Compass nutrient profiling system, developed by researchers at the Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University, incorporates cutting-edge science on how characteristics of more than 8,000 foods positively or negatively impact health. Foods scoring 100-70 are encouraged; foods scoring 69-31 can be eaten moderately; foods scoring 30-1 should be minimized.



Il nuovo sistema Food Compass è stato sviluppato e testato alla Tufts University (USA) usando un database nazionale dettagliato di 8.032 alimenti e bevande consumati dagli americani.

Il sistema prende in considerazione 54 caratteristiche diverse in nove domini che rappresentano diversi aspetti rilevanti per la salute di cibi, bevande e pasti misti, fornendo uno dei sistemi di profilazione dei nutrienti più completi al mondo. Le caratteristiche e i domini sono stati selezionati in base agli attributi nutrizionali legati alle principali malattie croniche come obesità, diabete, problemi cardiovascolari e cancro, nonché al rischio di denutrizione, in particolare per madri, bambini piccoli e anziani.

Ogni cibo, bevanda o piatto misto riceve un punteggio finale Food Compass compreso tra 1 (meno salutare) e 100 (più salutare). Un punteggio da 70 in su indica cibi o bevande il cui consumo dovrebbe essere incoraggiato. I cibi e le bevande con punteggio da 31 a 69 dovrebbero

essere consumati con moderazione, quelli con punteggio da 30 in giù dovrebbero essere consumati in quantità minima. Tra le principali categorie di alimenti, il punteggio medio di Food Compass è stato di 43,2.

Le mandorle, e in particolare quelle salate, sono state inserite in cima alla lista in questo sistema con un punteggio di 91, cioè un alimento il cui consumo dovrebbe essere incoraggiato. Le mandorle forniscono 6 grammi di proteine vegetali, 4 grammi di fibre, grassi insaturi, magnesio, vitamina E antiossidante, e molto altro in una singola porzione di 30 grammi.

- La categoria con il punteggio più basso è quella degli snack e i dolci (punteggio medio 16.4).
- Le categorie con il punteggio più alto sono le verdure (punteggio medio 69.1) la frutta (punteggio medio 73.9 con quasi tutta la frutta fresca con un punteggio di 100) e legumi, frutta secca, e semi (punteggio medio 78.6).
- Fra le bevande, il punteggio medio andava da 27.6 per le bevande zuccherate e gli energy drink a 67 per i succhi 100% frutta o verdura.
- Le verdure amidacee hanno ottenuto una media di 43.2.
- Il punteggio medio per la carne bovina è di 24.9; per il pollame di 42.67 e per il pesce di 67.0.

Food Compass nasce come uno strumento capace di evolversi. Attributi e punteggi aggiuntivi possono cambiare sulla base di evidenze scientifiche, nelle aree della salute gastrointestinale, funzione immunitaria, salute delle ossa e prestazioni fisiche e mentali; oltre a considerazioni di sostenibilità.

## L'ANGOLO DEI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

### Nuovo "State of Science"

Almond Board è felice di condividere a breve lo "State of Science", una guida completa alle ultime ricerche sulla nutrizione relative alle mandorle. Questa guida è stata redatta da dietisti per sintetizzare le scoperte, le limitazioni e le conclusioni chiave degli studi sulle mandorle degli ultimi 3-4 anni. È una guida semplice e organizzata per aree di ricerca, incluse la salute del cuore, il microbioma intestinale, la salute della pelle, il diabete e altre. Quando un paziente, un collega o un giornalista rivolgono domande relative all'aspetto nutrizionale delle mandorle, puoi, se ti fa piacere, considerare lo "State of the Science" come una fonte di risposte basate su evidenze scientifiche. Tutti gli studi citati sono accessibili liberamente e tutta la documentazione può essere scaricata.

Il documento è disponibile e scaricabile [qui](#).

# NUOVE RISORSE DALLA ALMOND ACADEMY

## Calendario Social 2022 & Consigli utili:

il calendario 2022 è pronto per ispirare il contenuto dei tuoi social. Un punto fondamentale per una presenza social efficace è postare con una certa cadenza, così che i tuoi follower possano contare su aggiornamenti regolari. Per ogni mese il Calendario suggerisce contenuti su eventi culturali e sportivi, giornate dedicate a temi particolari, e altri ottimi spunti per parlare di scelte alimentari sane. Visita la Almond Academy per avere accesso a materiali, video e webinar pensati per supportarti nella comunicazione. Le risorse sono approvate dalla Association of Nutrition e rientrano nello Sviluppo Professionale Continuo.



## Materiali per i professionisti: La forza dei pasti a base vegetale

Gennaio è ormai chiamato “Veganuary”, un mese tematico sempre più popolare per incoraggiare le persone a provare un'alimentazione a base vegetale. Questa dispensa contiene dei consigli su come incoraggiare un'alimentazione a base vegetale bilanciata e nutriente: vai al **documento**.

# CONSIGLIO PER UNA RICETTA: AVENA E MANDORLE

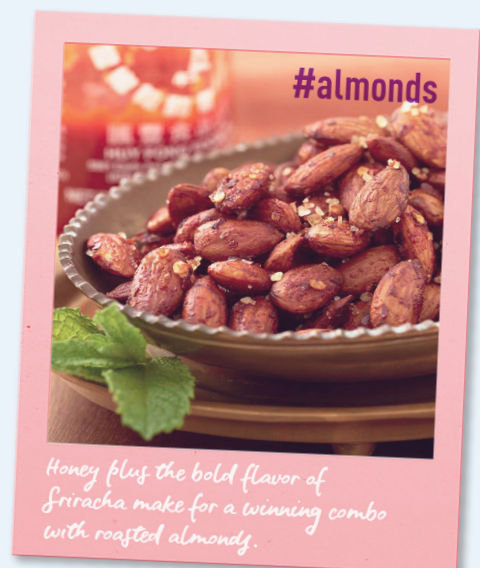
Avere a disposizione degli snack nutrienti e gustosi significa essere già a metà dell'opera quando si tratta di fare scelte salutari in caso di appetito.

**Questa ricetta** con mandorle tostate è uno spuntino saporito che si può realizzare con ingredienti presenti già in cucina. Tabella di conversione: 2 tazze di mandorle = 260 grammi; ¼ tazza di miele corrisponde a 85 grammi.

Il nostro **Centro Ricette** ha numerose idee per ispirarti pasti e snack.

## CONDIVIDILO SUI SOCIAL!

Nontifarsorprendere dal freddo senza il giusto snack! Questa gustosa ricetta con mandorle tostate, un tocco di salsa sriracha e miele è uno snack perfetto, nutriente e pieno di calore. Facile da preparare e conservare in modo da averne sempre una porzione a disposizione. **#mandorle**



FOLLOW US