

ESTATE 2022

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

L'estate è finalmente arrivata! Porta sempre le mandorle con te per rimanere carico durante i viaggi ed essere pronto a combattere la fame in caso di ritardi, o mettile nella tua borsa da mare come parte della tua routine di protezione solare.

Questo numero presenta nuove risorse per tenere aggiornati i professionisti della salute e uno spunto per aggiungere un divertente tocco di mandorla su un dolce estivo!



AGGIORNAMENTO SULLA RICERCA



Uno studio recente analizza l'effetto degli spuntini alle mandorle sulla resistenza della pelle ai dannosi raggi UVB

Luglio e agosto sono i mesi con i livelli UV più elevati nell'emisfero settentrionale. É quindi importante trovare modi per proteggere la pelle anche dall'interno. Un recente studio¹ ha evidenziato come fare regolarmente uno spuntino con le mandorle possa essere un modo per aiutare la pelle dall'interno, un complemento alle tue abitudini di protezione solare per difendere la pelle dai raggi UVB.

In questo studio, condotto su 29 donne asiatiche di età compresa tra i 18 e i 45 anni, con tipi di pelle che andavano da "si scotta e non si abbronzano facilmente" a "si scotta poco e si abbronzano facilmente", tecnicamente classificate come tipi di pelle Fitzpatrick II, III o IV, le partecipanti sono state assegnate in modo casuale a uno dei due gruppi per un periodo di 12 settimane. Il gruppo mandorle ha mangiato 42 grammi (246 calorie) di mandorle al giorno, mentre il gruppo dei pretzel ha consumato 51 grammi (200 calorie) di pretzel al giorno.

I ricercatori hanno misurato la risposta della pelle di ogni persona ai raggi UVB - il tipo di raggi noti per causare scottature solari - all'inizio e alla fine dello studio quantificando la loro dose minima di eritema (MED) individuale. MED è la dose minima di luce UVB sufficiente a causare un leggero arrossamento della pelle in un sito specifico della pelle (In questo caso, è stata scelta la pelle dell'interno del braccio perché è poco esposta al sole.) L'arrossamento della pelle è la prima indicazione di fotodanneggiamento cutaneo, un complemento alle tue abitudini di protezione solare per difendersi dai raggi UVB.

RISULTATI

- Per il gruppo mandorle, c'è stato un aumento significativo del MED e del tempo di esposizione necessario per indurre l'eritema alla visita finale (12 settimane) rispetto all'inizio dell'intervento (basale) ($p = .006$). Inoltre, l'aumento di MED nel gruppo mandorle era statisticamente diverso rispetto al gruppo pretzel.
- Al basale, i gruppi non avevano differenze significative di MED, il che indicava che la variazione di MED era dovuta all'intervento sulle mandorle. Un aumento del MED e dell'esposizione significa che è stata necessaria una maggiore quantità di luce UVB per indurre l'eritema (arrossamento) dopo 12 settimane rispetto al gruppo dei pretzel.
- Non c'erano differenze significative tra i due gruppi nella valutazione dell'eritema o della rugosità cutanea Allergan, nell'indice di melanina, nell'idratazione, nel sebo o nell'eritema alla lettura del cutometro.
- Il meccanismo per il miglioramento della resistenza ai raggi UV con l'intervento sulle mandorle è attualmente sconosciuto. I ricercatori ipotizzano che i nutrienti nelle mandorle (acidi grassi mono e polinsaturi, vitamina E, quercetina - un flavonoide - e altri composti fenolici e polifenolici) possano migliorare la capacità antiossidante e antinfiammatoria della pelle umana, che potrebbe essere responsabile della maggiore fotoprotezione contro la luce UVB.



LIMITAZIONI

Lo studio è stato condotto su una popolazione più piccola del previsto a causa dell'esclusione delle partecipanti che sono risultate resistenti ai raggi UVB, alla dose e al tempo di esposizione selezionati. I risultati sono limitati alla protezione contro le radiazioni UVB. Lo studio ha anche esaminato una popolazione giovane. Sono necessarie ulteriori ricerche per analizzare gli effetti del consumo di mandorle su altri gruppi di età e altri tipi di pelle secondo la scala Fitzpatrick.

CONCLUSIONI

Uno spuntino quotidiano di mandorle (42 grammi) ha migliorato la resistenza ai raggi UVB nelle giovani donne asiatiche che l'hanno consumato per 12 settimane. I risultati suggeriscono che includere le mandorle nella dieta possa aiutare a sostenere le difese interne della pelle contro i raggi UVB.

Per quanto questi risultati siano promettenti, le prime linee di difesa per la protezione solare rimangono, per persone di tutte le età, creme solari e indumenti protettivi. Alcuni modi per proteggere la tua pelle quest'estate includono:

- Utilizzare una crema solare ad ampio spettro con un SPF di almeno 15 o superiore per la protezione UVB e assicurarsi di riapplicarla spesso
- Stai all'ombra! Evita di stare al sole per periodi di tempo prolungati, soprattutto durante le ore centrali.
- Sii alla moda! Indossa un cappello a tesa larga per riparare il viso e indumenti protettivi che coprano petto, braccia e collo.
- Metti una scorta di mandorle nella tua borsa da spiaggia! Le mandorle forniscono nutrienti utili alla pelle, tra i quali la vitamina E (60% di VNR per 30g), un antiossidante che può aiutare a proteggere le cellule dagli effetti dannosi dei radicali liberi causati dai raggi UV del sole, dall'inquinamento, dal fumo di sigaretta e da altri fattori ambientali e intrinseci.

¹-Li JN, Henning SM, Thames G, Bari O, Tran PT, Tseng C-H, Heber D, Kim J, Li Z. Almond Consumption Increased UVB Resistance in Healthy Asian Women. *Journal of Cosmetic Dermatology*. 2021;00: 1-6. <https://doi.org/10.1111/jocd.13946>

ANGOLO PROFESSIONISTI SANITARI



Novità!

Nuove risorse per l'Almond Academy! Consigli di Personal Branding

Verena Franke è una dietista e nutrizionista di Monaco, in Germania, che ama condividere le proprie conoscenze in ambito alimentare, consigli e esperienze ispirati alla vita reale e gli spunti più interessanti dai social media. Come professionista della comunicazione, sa come trasmettere con successo i messaggi nutrizionali.

Verena si considera una “cheerleader della salute”, e aiuta i colleghi a ottenere visibilità ed essere orgogliosi di mostrare il proprio lavoro online, sui social e nella vita reale.

Per la Almond Academy Verena ha creato una guida per aiutare a creare il proprio personal brand. Ci auguriamo che apprezziate questo nuovo punto di vista su come far risaltare la vostra esperienza professionale e le vostre qualifiche.

Visita l'Almond Academy per una libreria completa di materiali e video a supporto del tuo lavoro quotidiano. Otto delle risorse disponibili sono approvate per l'autoapprendimento come ECM dall'Association for Nutrition.



Novità!

Nuovo Webinar sulla ricerca

Siamo lieti di condividere una registrazione del nostro recente [webinar](#), "Mandorle: nuove frontiere della ricerca per uno stile di vita più sano", presentato dal Dr. Swati Kalgaonkar. Da più di 25 anni l'Almond Board of California è in prima linea per scoprire di più su come le mandorle, ricche di nutrienti, possono supportare uno stile di vita più sano. Guarda questo webinar

per un aggiornamento sulle ultime ricerche scientifiche su mandorle e salute della pelle, controllo della glicemia, malattie cardiovascolari e altro ancora. Siamo lieti di condividere che il webinar è approvato per ECM dalla British Dietetic Association.



RICETTA : PALETA MANGO-MANDORLE E JALAPENO

Una paleta è una delizia messicana, o un lecca-lecca ghiacciato, a base di frutta fresca e panna. Questa versione healthy della chef Christine Farkas di IHeart Food Consulting, mescola la ricetta con un duo fatto da latte di mandorla e burro di mandorle. Un sapore sofisticato piacerà soprattutto agli adulti!
[scopri la ricetta](#)

[Visita la nostra pagina](#) dedicata alle ricette per maggiori dettagli e altre deliziose idee.



CONDIVIDI SUI SOCIAL!



FOLLOW US