

# AUTUNNO 2022

## NEWSLETTER SULLE MANDORLE EDIZIONE AUTUNNALE

Benvenuti alla nostra edizione autunnale! Leggi le novità sulle ultime ricerche sull'associazione fra il consumo di frutta secca e la mortalità per tumore al seno, un nuovo leaflet utile per la gestione dello stress e una ricetta deliziosa con le mandorle che non richiede l'utilizzo del forno.

## AGGIORNAMENTI DALLA RICERCA



**Ottobre è il mese della sensibilizzazione sul tumore al seno e un buon momento per parlare ai pazienti del ruolo di una dieta sana in relazione allo sviluppo di alcuni tumori.**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2020 a 2,3 milioni di donne è stato diagnosticato un tumore al seno, causa di 685.000 decessi a livello globale<sup>1</sup>. Seguire una dieta sana può avere un ruolo importante nel ridurre il rischio di tumore al seno e aumentare il tasso di sopravvivenza. Inoltre, dal 20 al 40% dei pazienti con tumore al seno soffre di recidiva<sup>2</sup>.

## RIASSUNTO DELLO STUDIO

Lo studio ha esaminato le associazioni tra il consumo di frutta secca (incluse arachidi e noci), valutato a 5 anni dalla diagnosi, la sopravvivenza complessiva (OS) e la sopravvivenza libera da malattia (DFS) in 3.449 sopravvissuti al tumore al seno a lungo termine dallo Shanghai Breast Cancer Survival Study. Circa 6,5 mesi dopo la diagnosi di tumore, i partecipanti venivano arruolati nello studio con colloqui svolti di persona. Le informazioni cliniche raccolte includevano lo stadio del tumore, lo stato del tumore e dei recettori per il progesterone e i trattamenti primari. Sono state condotte indagini di follow up di persona a 18 mesi, 3, 5 e 10 anni dalla diagnosi. Nel corso della survey a 5 anni dalla diagnosi, è stata condotta un'ampia indagine alimentare tramite questionario convalidato sulla frequenza di consumo degli alimenti, disegnato per misurare il consumo dei cibi più diffusi a Shanghai. Il consumo totale di frutta secca è stato calcolato come la somma dell'assunzione di noccioline, noci e altra frutta secca (mandorle incluse). Il consumo della frutta secca totale è stato ulteriormente categorizzato in tre gruppi (0, 0 - mediano [17.32 g/s] - > mediano).

## RISULTATI

- Su 3.449 partecipanti inclusi nell'analisi finale, 3.148 consumavano frutta secca. In confronto a chi non ne consumava, chi mangiava frutta secca aveva un'età più giovane alla diagnosi, un BMI più basso, un apporto energetico totale più alto, un punteggio relativo alla qualità della dieta più alto e un consumo maggiore di cibi a base di soia, e con più probabilità aveva un livello di istruzione più alto, un reddito più alto, un livello di attività fisica maggiore e aveva ricevuto immuno terapia.
- A 10 anni dalla diagnosi, chi assumeva frutta secca ha avuto un tasso di sopravvivenza complessiva (OS) maggiore (93.7% vs 89.0%,  $P = .003$ ) e un tasso di sopravvivenza libera da malattia (DFS) maggiore (94.1% vs 86.2%,  $P < .001$ ) in confronto a chi non ne consumava. Differenze simili di sopravvivenza sono state osservate con il consumo di arachidi, noci e altra frutta secca incluse le mandorle.
- Dopo l'adeguamento ai fattori legati allo stile di vita e allo stadio della malattia, ogni livello di consumo di frutta secca è stato associato a una DFS migliore (HR = 0.52, 95% intervallo di confidenza [CI] = 0.35-0.75), ma a un miglioramento non significativo di OS (HR = 0.90, 95% CI = 0.66-1.23). Delle analisi sulla quantità di assunzione di frutta secca hanno mostrato una relazione dose-risposta sia per OS che per DFS. L'associazione fra il consumo totale di frutta secca e la DFS è stata regolarmente osservata in quasi tutti i sottogruppi di pazienti con tumore al seno.

## CONCLUSIONI DELLO STUDIO

Il consumo di frutta secca di qualsiasi tipo è stato associato a una maggiore sopravvivenza, in particolare sopravvivenza libera da malattia, fra i sopravvissuti al tumore al seno a lungo termine, in seguito a uno schema dose-risposta, il che significa che i tassi di sopravvivenza aumentavano con l'aumento dell'assunzione di frutta secca. L'assunzione media di frutta secca era di 17g a settimana, che è circa la metà della porzione raccomandata di 30 grammi di mandorle. I ricercatori raccomandano l'inserimento di frutta secca nelle guide alimentari per i sopravvissuti al tumore al seno.

# LIMITAZIONI

Le condizioni di recidiva e metastasi sono state segnalate autonomamente. Sono probabili errori di classificazione, in particolare relativi alla data dell'evento. Nonostante l'elevato numero di partecipanti allo studio, il numero di eventi è stato relativamente piccolo per sottogruppi di pazienti, traducendosi in una potenza statistica limitata.

Sono state raccolte informazioni sul consumo di frutta secca solo una volta, al monitoraggio di follow up a 5 anni, e non sono state acquisite informazioni su possibili cambiamenti sul consumo di frutta secca. Sono possibili errori dovuti a causalità inversa poiché gli individui con malattie croniche e condizioni di salute precarie possono cambiare le abitudini alimentari. Sono necessarie ulteriori ricerche.

<sup>1</sup><https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

<sup>2</sup>Takeshita T, Yan L, Asaoka M, Rashid O, Takabe K. Late recurrence of breast cancer is associated with pro-cancerous immune microenvironment in the primary tumor.

# L'ANGOLO DEI PROFESSIONISTI



## GESTIRE LO STRESS

Quando parliamo di stress, i pensieri vanno immediatamente al suo impatto negativo sulla salute mentale. Sebbene un po' di stress possa essere utile nei preparativi ad un evento come un esame o prendere un treno in orario, lo stress cronico può essere dannoso. La buona notizia è che esistono diversi modi per diventare più resilienti nella gestione dello stress, tra i quali prevedere sane abitudini quotidiane come l'esercizio fisico, la meditazione, e seguire una corretta alimentazione.



### SANE ABITUDINI CONTRO LO STRESS

<b>Chiamategli</b> In ogni momento, prendete un momento per respirare e riflettere. Cercate di essere presenti nel momento presente, lontano da preoccupazioni e ansie. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza.	<b>Concedetevi una routine giornaliera</b> Dedicatevi ogni giorno a una routine di esercizi fisici. Anche solo un po' di attività fisica può aiutare a ridurre lo stress e a migliorare il sonno. Cercate di essere presenti nel momento presente, lontano da preoccupazioni e ansie. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza.	<b>Evitate gli snack commestibili</b> Scegliete snack salutari come frutta secca, frutta fresca e yogurt. Evitate gli snack commestibili che contengono zuccheri e grassi saturi. Cercate di essere presenti nel momento presente, lontano da preoccupazioni e ansie. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza.
<b>Seguete un'alimentazione sana</b> Mantenete un'equilibrata alimentazione per aiutarvi a gestire lo stress. Cercate di includere frutta secca, frutta fresca e yogurt nella vostra dieta. Evitate gli snack commestibili che contengono zuccheri e grassi saturi. Cercate di essere presenti nel momento presente, lontano da preoccupazioni e ansie. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza.	<b>Praticate la meditazione</b> La meditazione può aiutarvi a ridurre lo stress e a migliorare il sonno. Cercate di dedicare un po' di tempo ogni giorno alla meditazione. Evitate gli snack commestibili che contengono zuccheri e grassi saturi. Cercate di essere presenti nel momento presente, lontano da preoccupazioni e ansie. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza.	<b>Praticate lo yoga</b> Lo yoga può aiutarvi a ridurre lo stress e a migliorare il sonno. Cercate di dedicare un po' di tempo ogni giorno allo yoga. Evitate gli snack commestibili che contengono zuccheri e grassi saturi. Cercate di essere presenti nel momento presente, lontano da preoccupazioni e ansie. Non dimenticate di respirare profondamente e di rilassare le spalle. Il rilassamento è un'abilità che si impara con la pratica e la costanza.



## Gestire lo Stress

Abbiamo creato una nuova risorsa in cui esploriamo l'impatto dannoso che lo stress può avere su mente e corpo e presentiamo i dettagli di un nuovo studio che indaga su come uno snack di mandorle possa migliorare la resilienza del corpo allo stress mentale.

**MANDORLE: NUTRIZIONE E RICERCA SCIENTIFICA**  
Aggiornamenti  
Novembre 2021

## Stato della scienza

Almond Board ha uno storico legame con la ricerca, che si traduce in oltre 25 anni di studi peer-reviewed pubblicati. Il nostro attuale Stato della scienza è una guida utile per rimanere aggiornati sulle più recenti scoperte sulle mandorle e la nutrizione, per le esigenze dei pazienti e per i media.



## Almond Academy: Webinars 101

Tenere o partecipare a un webinar è un modo molto utile per mostrare le tue competenze e comunicare consigli per comportamenti alimentari sani a un'audience più ampia. Dai uno sguardo a questa risorsa per creare un webinar memorabile.



## CONSIGLI PER UNA RICETTA: BARRETTE AI FRUTTI DI BOSCO ESTIVI E BURRO DI MANDORLE SENZA FORNO

Questa nuova ricetta della dietologa Natalie Rizzo è uno snack perfetto e un modo delizioso per ottenere il meglio dagli ultimi frutti di bosco estivi.

Hai provato la ricetta?  
Perché non la condividi?

**FOLLOW US**