

AUTUNNO 2024

NEWSLETTER SULLE MANDORLE

In questo numero, nuove ricerche su come il consumo regolare di mandorle possa essere utile per il recupero post esercizio fisico, la registrazione di un webinar che sottolinea ulteriormente il ruolo che le mandorle possono svolgere nel post allenamento, ispirazioni per ricette autunnali e una nuova sezione in cui mettiamo in evidenza uno dei nutrienti delle mandorle.



NOVITÀ DAL MONDO DELLA RICERCA

Una nuova ricerca fornisce ulteriori evidenze del fatto che mangiare regolarmente mandorle può migliorare il recupero dopo l'esercizio fisico.

Secondo un nuovo studio¹, mangiare regolarmente mandorle può favorire il recupero dopo l'esercizio fisico, riducendo il dolore e i danni muscolari, migliorando al tempo stesso le prestazioni. Quando si recupera meglio dall'esercizio fisico, si è spesso più propensi ad attenersi alla propria fitness routine.



Questi nuovi risultati si aggiungono al crescente numero di evidenze scientifiche che suggeriscono che il consumo di mandorle può migliorare la fase di recupero. Studi precedenti hanno analizzato come le mandorle possano alleviare la sensazione di fatica e migliorare il metabolismo nell'esercizio², oltre a esplorare l'impatto del consumo di mandorle sulla sensazione di indolenzimento e sulle prestazioni muscolari³.

Il nuovo studio, pubblicato su *Current Developments in Nutrition* e finanziato da Almond Board of California, ha coinvolto 26 adulti, in peso forma o in leggero sovrappeso, che svolgevano attività fisica da una a quattro ore alla settimana e che hanno mangiato 57g di mandorle al naturale intere al giorno per otto settimane. Il gruppo di controllo ha consumato uno spuntino di pari apporto calorico costituito da 86g di brezel non salati. Dopo le otto settimane di consumo di mandorle o del cibo di controllo, i partecipanti hanno sostenuto una corsa di 30 minuti in discesa su tapis roulant per indurre un danno muscolare, quindi hanno ricevuto immediatamente la propria porzione giornaliera di 57g di mandorle o l'equivalente calorico in pretzel. I partecipanti hanno continuato a mangiare porzioni giornaliere di mandorle o brezel per tre giorni dopo la corsa sul tapis roulant. I ricercatori hanno misurato l'indolenzimento muscolare percepito dai partecipanti, le prestazioni muscolari (valutate attraverso un test di contrazione muscolare e un salto verticale) e i marcatori ematici del danno muscolare/infiammazione (creatina chinasi, proteina C-reattiva, mioglobina e capacità antiossidante) prima della corsa sul tapis roulant e 24, 48 e 72 ore dopo.

RISULTATI:

Durante il recupero dall'esercizio fisico (fino a 72 ore dopo la corsa sul tapis roulant), il gruppo delle mandorle presentava:

- Livelli più bassi di creatinichinasi (CK), un indicatore di danno muscolare.
- Un declino più rapido dei livelli di CK dopo 72 ore, che potrebbe indicare un tasso di recupero più rapido.
- Migliori prestazioni muscolari a 24 e 72 ore.
- Migliori valutazioni del dolore durante i test di contrazione muscolare 24 e 48 ore dopo l'esercizio.

I ricercatori non hanno riscontrato differenze in altri marcatori biochimici del danno muscolare e dell'infiammazione (come la proteina C-reattiva, le concentrazioni di mioglobina e la capacità antiossidante totale).

LIMITAZIONI:

La dimensione del campione è relativamente piccola, anche se paragonabile a quella di studi simili. I risultati sono specifici per adulti poco attivi (che partecipavano a una o quattro ore di esercizio a settimana), in peso forma o leggermente sovrappeso; quindi, non possono essere generalizzati a una popolazione più ampia, come quella degli sportivi più attivi o degli atleti professionisti. Gli studi futuri dovrebbero anche prendere in considerazione la possibilità di effettuare misurazioni in un periodo di recupero più lungo.

CONCLUSIONI:

Consumare uno snack da 57 g di mandorle per otto settimane ha ridotto la percezione del dolore, ha aiutato a mantenere la forza muscolare e ha ridotto il danno muscolare post esercizio.

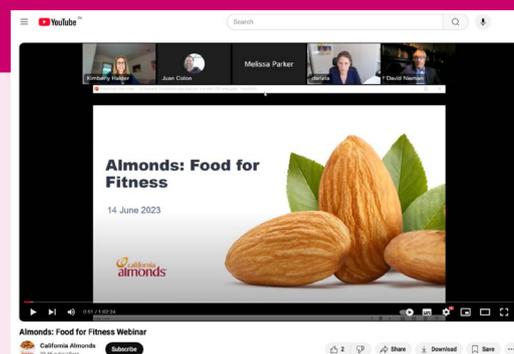
¹ Rayo, V.U., Cervantes, M., Hong, M.Y., Hooshmand, S., Jason, N., Liu, C., North, E., Okamoto, L., Storm, S., Witard, O.C., Kern, M. (2024). Almond consumption modestly improves pain ratings, muscle force production, and biochemical markers of muscle damage following downhill running in mildly overweight, middle-aged adults: a randomized, crossover trial. *Current Developments in Nutrition*. DOI: 10.1016/j.cdnut.2024.104432.

² Nieman, D. C., Omar, A. M., Kay, C. D., Kasote, D. M., Sakaguchi, C. A., Lkhagva, A., Weldermariam, M. M., & Zhang, Q. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DIHOME) response to eccentric exercise. *Frontiers in Nutrition*. DOI: 10.3389/fnut.2022.1042719.

³ Witard, O., Siegel, L., Rooney, J., Marjoram, L., Mason, L., Bowles, E., Valente, T., Keulen, V., Helander, C., Rayo, V., Hong, M. Y., Liu, C., Hooshmand, S., & Kern, M. Chronic almond nut snacking alleviates perceived muscle soreness following downhill running but does not improve indices of cardiometabolic health in mildly overweight, middle-aged, adults. *Frontiers in Nutrition*. 2024 January 8: doi: 10.3389/fnut.2023.1298868.

L'ANGOLO PER I PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE:

- Vorresti saperne di più sul tema mandorle e recupero post esercizio? Sintonizzati su questo **webinar** con la partecipazione del Dr. David Nieman: ulteriori risultati suggeriscono che l'assunzione di mandorle può promuovere il recupero muscolare e ridurre l'affaticamento dopo l'attività fisica per coloro che non si allenano regolarmente.



MANDORLE: IDEE E ISPIRAZIONI

Le mandorle possono essere integrate in tutti i tipi di pasti e spuntini che aiutano a rifornirsi di carburante o a recuperare dall'attività fisica. Potresti:

- Aggiungere un cucchiaio di burro di mandorle o una manciata di mandorle tritate ai fiocchi d'avena.
- Usare la farina di mandorle in prodotti da forno come questi **bocconcini di Banana Bread ripieni di burro di mandorle**.
- Aggiungere mandorle intere a un mix di frutta secca (come uvetta, ciliegie o datteri) insieme a cereali e/o pretzel per creare un trail mix fai da te.
- Creare delle energy ball (ottime per dare energia prima o dopo l'allenamento) usando il burro di mandorle come base, come queste **energy ball al miele e alle mandorle** che non richiedono cottura.
- Aggiungere latte di mandorla al tuo frullato preferito, come questo **smoothie speziato mandorle e banana**.

I NUTRIENTI DELLE MANDORLE – FOCUS SULLE FIBRE:

Questo mese puntiamo i riflettori sulle fibre. Una porzione da 30g di mandorle contiene 4g di fibre, sia solubili che insolubili. Come probabilmente saprai, le fibre insolubili aggiungono volume alla nostra dieta, aiutando i movimenti all'interno del tratto digestivo. Le fibre solubili, invece, possono contribuire a ridurre il colesterolo LDL e a controllare i livelli di glucosio nel sangue. È stato dimostrato che entrambi i tipi di fibra sono utili per la gestione del peso, in quanto ci aiutano a sentirci sazi, a restarlo più a lungo e quindi a mangiare meno.



FOLLOW US



Unsubscribe