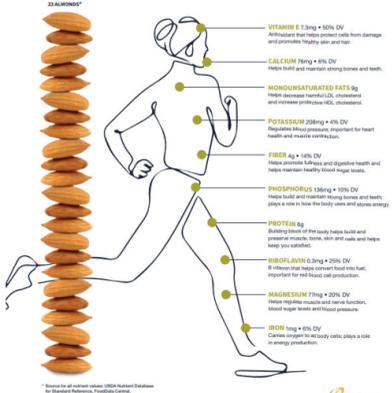


**INVERNO
2025**

NEW YEAR, NEW ATTITUDE:

L'inizio dell'anno è da sempre uno dei momenti migliori per avvicinarsi a uno stile di vita più sano. Grazie alla loro versatilità, le mandorle possono favorire il raggiungimento di un'ampia gamma di obiettivi come aumentare il consumo di alimenti vegetali, ridurre l'assunzione di zuccheri o migliorare il recupero post esercizio fisico. Inoltre, le mandorle si adattano alle diverse abitudini e stili alimentari, tra cui la Dieta Mediterranea, nominata nel 2025 "Best Overall Diet" da U.S. News and World Reports grazie alla facilità con cui può essere mantenuta anche nel lungo periodo. In questo numero della Newsletter sulle Mandorle, abbiamo il piacere di presentarti una nuova risorsa che aiuterà i tuoi pazienti a rimanere motivati lungo tutto il corso dell'anno.

HEAD-TO-TOE NUTRITIONAL BENEFITS IN A 1-OUNCE SERVING OF ALMONDS



LA RICERCA IN PRIMO PIANO:

Con l'arrivo del 2025, è stata resa disponibile una nuova risorsa, una vera e propria **guida** completa di tutte le informazioni sui principali nutrienti presenti nelle mandorle, sul modo in cui possono alimentare e rafforzare l'organismo e brevi riassunti delle nostre attuali conoscenze su come il consumo di mandorle favorisca la gestione del peso, la salute del cuore e altro ancora.

L'ANGOLO DEI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE:

Oltre all'opuscolo sui benefici per la salute, è possibile consultare anche queste risorse:

- **L'opuscolo** su come comunicare i messaggi nutrizionali in modo fresco e nuovo attraverso un linguaggio emotivo e immagini potenti;
- La guida visiva **"Facile come contare: 1, 2, 3"** per avere consapevolezza della giusta porzione da consumare.

AGGIORNAMENTI DAL MONDO DELLA RICERCA:

Food Compass è un sistema sviluppato dai ricercatori della Tufts University che valuta gli alimenti da un punto di vista nutrizionale assegnando a ciascuno di essi un punteggio. Nel mese di ottobre 2024, è stato rilasciato l'aggiornamento Food Compass 2.0, che prende in considerazione 9.000 alimenti. La frutta secca continua a classificarsi tra i più salutari con un punteggio di 89 su 100.

Nella prima versione di Food Compass, le mandorle (salate) erano uno degli alimenti più salutari dell'intero database con un punteggio di 91 su 100.

Food Compass è uno strumento semplice e intuitivo che può guidare le persone verso scelte alimentari più sane e consapevoli. Le valutazioni si basano sugli studi scientifici più recenti sul modo in cui gli alimenti possono influenzare positivamente o negativamente la salute. Alcuni vantaggi di Food Compass 2.0:



- Prende in considerazione i fattori sia salutari sia dannosi degli alimenti (molti sistemi esistenti si concentrano solo sui fattori dannosi);
- È basato sugli studi scientifici più recenti e avanzati in materia di nutrienti, ingredienti alimentari, processi di lavorazione, sostanze fitochimiche e additivi (gli altri sistemi si concentrano per lo più solo su alcuni nutrienti);
- Assegna un punteggio in modo oggettivo a tutti gli alimenti, alle bevande e persino ai piatti e pasti misti, utilizzando un unico metodo di valutazione (i sistemi esistenti tendono a raggruppare e assegnare punteggi agli alimenti in modo differente e soggettivo);
- È aggiornato e migliorato sulla base degli studi scientifici più recenti e della disponibilità di nuovi dati.



ISPIRAZIONI CON LE MANDORLE:

Le mandorle sono un ingrediente ricco di sostanze nutritive. Grazie al fatto che sono disponibili in diverse forme – ad esempio intere o sotto forma di burro, farina e latte – offrono infinite possibilità a livello di consistenza e gusto. Per saperne di più sulle diverse forme delle mandorle e su come incorporarle nella dieta di tutti i giorni, visita il sito a [questo link](#).

- **Colazione:** prepara il porridge con il latte di mandorla per una consistenza più morbida e meno calorie.
- **Spuntino di metà mattina:** dai alle mandorle intere un gusto più deciso, grazie alla ricetta, facilissima da preparare, delle **mandorle speziate nordafricane**.
- **Pranzo:** aggiungi un po' di mandorle tritate a un'insalata verde o a una zuppa calda per un tocco di croccantezza e un maggior apporto proteico.
- **Cena:** prova la ricetta della **noodle bowl asiatica con salsa di mandorle piccante**, con aggiunta di burro di mandorle, ricco di fibre.



PROFILO NUTRIZIONALE DELLE MANDORLE. FAI IL PIENO DI PROTEINE:

Una porzione (30 g) di mandorle contiene 6 g di proteine vegetali di alta qualità con la lisina come primo aminoacido fondamentale. Nel corso degli anni, le ricerche sugli aminoacidi hanno aperto la strada a nuove conoscenze. Oggi sappiamo che va benissimo assumere gli aminoacidi essenziali nel corso dell'intera giornata attraverso l'assunzione di una serie di alimenti e non necessariamente tutti insieme in un unico pasto. Le mandorle sono un alimento molto apprezzato e saziante, una fonte di proteine vegetali versatile e gustosa adatta a qualsiasi momento della giornata.



FOLLOW US

