

ESTATE 2025

## NEWSLETTER SULLE MANDORLE

In questo nuovo numero della newsletter, presentiamo alcuni studi di recente pubblicazione sui benefici delle mandorle per la salute intestinale e delle nuovissime risorse professionali sulle mandorle e la salute cardiometabolica. Inoltre, in occasione dello IUNS-ICN 2025 - il 23° Congresso Internazionale di Nutrizione che si terrà dal 24 al 26 agosto a Parigi - Almond Board of California organizzerà uno speciale simposio dedicato alla salute cardiometabolica: vi aspettiamo numerosi!

### LO STUDIO IN PRIMO PIANO

Tre nuovi studi dimostrano come le mandorle siano un alimento importante da includere nella propria dieta per la salute dell'intestino. Le mandorle forniscono infatti fibre, proteine vegetali, grassi insaturi e polifenoli che supportano il microbioma intestinale e la sua funzionalità.

Laura M. Beaver et al. **Beneficial changes in total cholesterol, LDL-C, biomarkers of intestinal inflammation, and vitamin E status in adults with metabolic syndrome consuming almonds as snack foods: a randomized controlled clinical trial.** *Nutrition Research*, Volume 139, 2025, Pages 50-65, ISSN 0271-5317, <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2025.04.011>.



Un nuovo studio condotto dagli scienziati della Oregon State University (USA) ha evidenziato come un consumo quotidiano di mandorle possa portare a un miglioramento dei marcatori della salute intestinale e cardiovascolare negli adulti con sindrome metabolica (MetS).

Dopo una sperimentazione clinica di 12 settimane, gli esami del sangue dei partecipanti allo studio che avevano consumato 57g di mandorle al giorno come spuntino presentavano un miglioramento dei biomarcatori della funzione di barriera intestinale e dell'infiammazione intestinale, una diminuzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL, un aumento della vitamina E e una modesta diminuzione della circonferenza della vita. Si stima che il 12-30% degli adulti a livello globale sia affetto da MetS. In questo contesto, i risultati ottenuti suggeriscono che un semplice intervento dietetico basato sul consumo di mandorle potrebbe aiutare a rallentare la progressione di patologie croniche come le malattie cardiovascolari e l'ictus. Lo studio evidenzia anche il ruolo dell'infiammazione e dello stress ossidativo nello squilibrio intestinale e nella "sindrome dell'intestino permeabile", entrambi collegati alla MetS.

Tahiri M. and Gilbert JA. **Examining the potential prebiotic effect of almonds,** *Journal of Applied Microbiology*, Volume 136, Issue 4, April 2025, Ixaf078, <https://doi.org/10.1093/jambio/ixaf078>.

In questo **articolo di revisione** vengono esaminate le evidenze di alcuni studi in vitro, studi clinici e revisioni sistematiche per determinare l'effetto prebiotico del consumo di mandorle. Dall'articolo emerge che le mandorle migliorano la diversità e la composizione del microbiota intestinale, aumentando in particolare i batteri benefici (come il *Bifidobacterium* e il *Roseburia*) e promuovendo la produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA), come il butirrato. Inoltre, gli autori dello studio hanno osservato che la presenza di polifenoli contribuisce alle proprietà antiossidanti e antimicrobiche delle mandorle, che supportano ulteriormente la salute del microbioma intestinale.

I risultati pubblicati contribuiscono a consolidare il ruolo delle mandorle come potenziale alimento prebiotico per migliorare la salute cardiovascolare.

Singar S, Kadyan S, Patoine C, Park G, Arjmandi B, Nagpal R. **The Effects of Almond Consumption on Cardiovascular Health and Gut Microbiome: A Comprehensive Review.** *Nutrients*. 2024 Jun 20;16(12):1964. doi: 10.3390/nu16121964. PMID: 38931317; PMCID: PMC11207051.



Questa **revisione completa** ha analizzato gli effetti del consumo di mandorle sui fattori di rischio delle malattie cardiovascolari (CVD) e sulla salute dell'intestino. I risultati indicano che le mandorle possono aiutare a:

- ridurre il colesterolo LDL
- migliorare la funzionalità del colesterolo HDL
- migliorare il controllo glicemico
- ridurre la pressione sanguigna
- attenuare l'infiammazione cronica

Inoltre, le mandorle sembrano favorire una composizione corporea più sana riducendo la percentuale di grasso corporeo e viscerale, aumentando il senso di sazietà e aiutando così a controllare il peso. La revisione esplora anche il nuovo asse intestino-cuore, sottolineando come le mandorle possano modulare in modo benefico il microbioma intestinale. Nel loro insieme, questi effetti sottolineano le proprietà antinfiammatorie e cardioprotettive delle mandorle, rafforzando la loro rilevanza nelle linee guida alimentari e nelle strategie di salute pubblica volte a ridurre il rischio di CVD.

Questi nuovi studi confermano quanto già evidenziato nel **consensus paper** sulle mandorle e la salute cardiometabolica<sup>1)</sup>, secondo cui il consumo regolare di mandorle può influire positivamente sul microbioma intestinale promuovendo la crescita di batteri benefici e aumentando la produzione di ACFA, tra cui il butirrato.

## SCOPRI DI PIÙ SUI BENEFICI PER LA SALUTE CARDIOMETABOLICA

Almond Board of California ha riunito un folto gruppo di medici e ricercatori provenienti da tutto il mondo per esaminare il nutrito corpus di ricerche prodotte ad oggi sulle mandorle. Il consensus paper è proprio il risultato di questa tavola rotonda. Gli esperti hanno concordato che il consumo quotidiano di mandorle:

- Riduce il colesterolo LDL (5,1 mg o ~5 di riduzione media nei risultati aggregati)
- Riduce la pressione diastolica in maniera limitata ma significativa (0,17-1,3 mmHg di riduzione nei risultati aggregati)
- Non provoca aumento di peso, può anzi essere associato a una leggera perdita di peso in alcune persone che consumano mandorle in quantità elevata (almeno 50g al giorno)
- Favorisce la salute dell'intestino aumentando i batteri intestinali benefici, che possono migliorare la salute metabolica
- Può ridurre la glicemia a digiuno e l'HbA1C in alcuni gruppi di persone



Siamo lieti di informarvi che Almond Board of California promuoverà, nell'ambito del Congresso IUNS-ICN 2025, un simposio scientifico che vedrà la partecipazione dei migliori ricercatori nel campo della salute cardiometabolica, il prossimo **26 agosto dalle 16.45 alle 18.15**.  
Siete i benvenuti!

**Dalle evidenze scientifiche alla pratica:  
il consenso degli esperti sulle strategie per  
la salute cardiometabolica**

Attraverso il punto di vista di alcuni tra i massimi esperti nell'ambito della salute cardiometabolica, il simposio si propone di tradurre decenni di ricerca in strategie pratiche volte a sostenere la salute cardiometabolica e pubblica. I partecipanti scopriranno come, nel contesto di una dieta sana, le mandorle possano favorire il controllo del peso, la salute del cuore e i batteri intestinali benefici.

Per chi non parteciperà al Congresso, abbiamo pensato di realizzare alcune nuove risorse disponibili online che aiutino a spiegare ai propri pazienti come il consumo regolare di mandorle possa migliorare alcuni parametri cardiometabolici:

- **Un'infografica** che illustra i risultati dello studio in modo semplice e intuitivo (per i pazienti)
- **Una sintesi approfondita** della metodologia, dei risultati e dell'impatto sulla salute pubblica del consensus paper (per i professionisti dell'alimentazione)



## FOCUS SUI NUTRIENTI DELLE MANDORLE: LA VITAMINA E

Gli antiossidanti sono forse le sostanze biologiche più efficaci grazie alla loro capacità di neutralizzare i radicali liberi dannosi presenti nell'organismo, prevenendo o ritardando il danno cellulare causato dallo stress ossidativo. La vitamina E è un potente antiossidante che riduce lo stress ossidativo in tutto il corpo, proteggendo la pelle da molteplici fattori di stress ambientale. La vitamina E contribuisce anche alla salute del cuore grazie al suo ruolo nella vasodilatazione e nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica. Una porzione da 30g di mandorle contiene ben il 60% del valore nutrizionale giornaliero raccomandato (NRV): un piccolo aiuto per la salute in una manciata.

<sup>1)</sup> Paula R Trumbo, Jamy Ard, France Bellisle, Adam Drewnowski, Jack A Gilbert, Ronald Kleinman, Anoop Misra, John Sievenpiper, Maha Tahiri, Karol E Watson, James Hill, Prospettiva: prove scientifiche attuali e strategie di ricerca sul ruolo delle mandorle nella salute cardiometabolica. *Current Developments in Nutrition*, Volume 9, Numero 1, 2025, 104516, <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516>.



FOLLOW US

