

I benefici delle mandorle per la **salute cardiometabolica**



In un nuovo consensus paper¹ pubblicato su *Current Developments in Nutrition*, un gruppo di scienziati e medici nutrizionisti di fama mondiale ha analizzato l'insieme delle ricerche sulle mandorle e ha concluso che il consumo quotidiano di mandorle favorisce la salute cardiometabolica aiutando la gestione del peso, sostenendo la salute del cuore e promuovendo i batteri intestinali benefici.

Gli esperti concordano sul fatto che mangiare mandorle quotidianamente...



Può avere un impatto positivo sulla salute del cuore

- **Riduzione del colesterolo LDL** (5,1 mg o ~5% di riduzione media nei risultati del pool)
- **Riduzione della pressione arteriosa diastolica** in **misura** ridotta ma **significativa** (riduzione di 0,17-1,3 mmHg nei risultati aggregati), che può portare a benefici più significativi se combinata con altri alimenti salutari per il cuore.



Favorisce la salute dell'intestino aumentando i batteri intestinali benefici, che possono migliorare la salute metabolica.



Non comporta un aumento di peso; quantità maggiori (almeno 50 g al giorno) **possono essere associate a una perdita di peso**.



Può ridurre la glicemia a digiuno e l'HbA1C in alcuni gruppi di persone*.

LIMITAZIONI: Sebbene questi risultati siano stati condivisi dagli esperti della roundtable, sono state identificate diverse aree che richiedono ulteriori ricerche. In generale, gli esperti hanno riconosciuto che molti degli studi esaminati presentano limiti nella dimensioni del campione e c'è eterogeneità tra gli studi.

Background della roundtable

Gli scienziati hanno analizzato decenni di ricerche pubblicate su mandorle e nutrizione, compresi studi clinici e meta-analisi, in occasione di una roundtable promossa e finanziata da Almond Board of California. I risultati sono specifici per i benefici cardiometabolici delle mandorle e non sono generalizzabili a tutta la frutta secca.

AUTORI



Adam Drewnowski, Ph.D.



James O. Hill, Ph.D.



Maha Tahiri, Ph.D.



Anoop Misra, M.D.



Jamy D. Ard, M.D.



Paula Trumbo, Ph.D.



France Bellisle, Ph.D.



John L. Sievenpiper, M.D., Ph.D.



Ronald Kleinman, M.D.



Jack Gilbert, Ph.D.



Karol E. Watson, M.D., Ph.D.



Conclusioni

Un gruppo di esperti, composto da scienziati di fama mondiale, ha confermato che il consumo quotidiano di mandorle apporta benefici significativi per la salute cardiometabolica. La ricerca indica che le mandorle hanno un impatto positivo sul colesterolo LDL e sulla pressione arteriosa diastolica, promuovono i batteri intestinali benefici e favoriscono la gestione del peso. Le mandorle sono un alimento ricco di nutrienti per la salute del cuore: prove scientifiche suggeriscono, ma non dimostrano, che il consumo di 41 grammi al giorno di frutta a guscio, come le mandorle, nell'ambito di una dieta a basso contenuto di grassi saturi e colesterolo, può ridurre il rischio di malattie cardiache.

“

"Le mandorle rappresentano un potente nutriente e sono uno degli alimenti più studiati al mondo. Riunendo prospettive diverse e competenze approfondite, il gruppo ha unanimemente concluso che le mandorle hanno un impatto positivo sulla salute cardiometabolica".

DR. ADAM DREWNOWSKI

Professore di epidemiologia presso la University of Washington

"La coerenza delle prove in letteratura è davvero notevole: l'aggiunta di 50 grammi di mandorle al giorno alla dieta non porta a un aumento di peso, anzi, alcuni studi mostrano una leggera riduzione del peso corporeo. Capire il perché - se attraverso una maggiore sazietà, fattori digestivi o effetti sul microbioma - è il prossimo passo verso lo sviluppo di indicazioni nutrizionali più mirate".

FRANCE BELLISLE

Ph.D. University of Paris

”

I numeri

- Una porzione di mandorle fornisce:
- **6 g di proteine**
- **4 g di fibre**
- **13 g di grassi insaturi e solo 1 g di grassi saturi**
- **15 nutrienti essenziali** tra cui 81 mg di magnesio, 220 mg di potassio e 7,7 mg di vitamina E

Le malattie cardiometaboliche sono a porzioni epidemiche

- Le malattie cardiovascolari sono la **prima causa di morte a livello globale**²
- Entro il 2035, **si prevede che il numero di persone affette da diabete salirà a 592 milioni**³
- **Il 30% (2,1 miliardi) della popolazione mondiale** è in sovrappeso o obeso⁴

Porzione =

**30 g = circa 23 mandorle
o una manciata di mandorle**



**Report
completo**



**Per saperne di più
Almonds.it**



NOTE:

¹ Paula R Trumbo, Jany Ard, France Bellisle, Adam Drewnowski, Jack A Gilbert, Ronald Kleinman, Anoop Misra, John Sievenpiper, Maha Tahiri, Karol E Watson, James Hill, Perspective: Current Scientific Evidence and Research Strategies in the Role of Almonds in Cardiometabolic Health, *Current Developments in Nutrition, Volume 9, Issue 1, 2025, 104516*, <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516>.

² Organizzazione Mondiale della Sanità. Fatti chiave sulle malattie cardiovascolari. https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1

³ Guariguata et al., 2014

⁴ Ng et al., 2014

*Indiani asiatici con prediabete