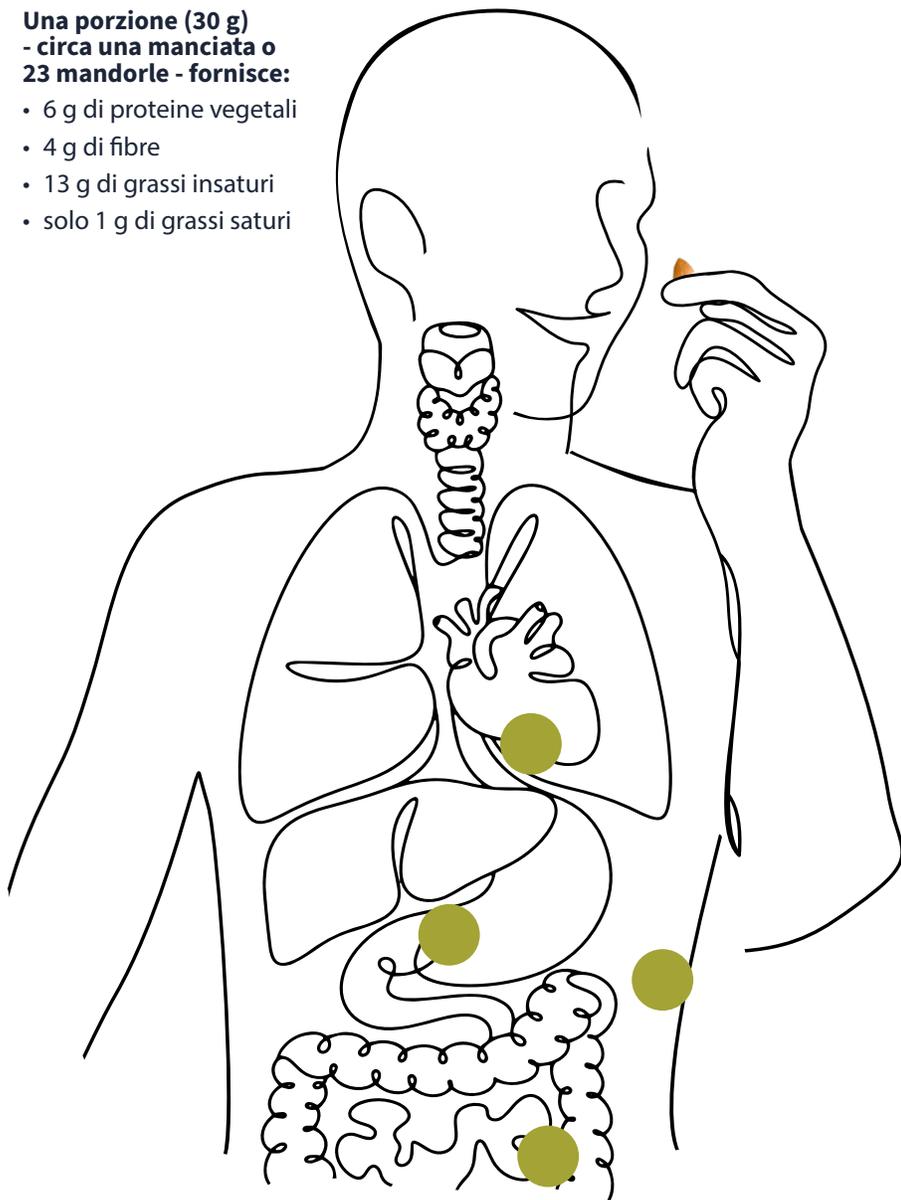


I principali esperti concordano: mangiare mandorle ogni giorno fa bene al cuore, all'intestino e al girovita

Undici tra i principali medici e nutrizionisti da tutto il mondo hanno esaminato i risultati di centinaia di studi e concordato all'unanimità sui benefici delle mandorle, condividendo le loro conclusioni in una delle più importanti riviste di nutrizione.

**Una porzione (30 g)
- circa una manciata o
23 mandorle - fornisce:**

- 6 g di proteine vegetali
- 4 g di fibre
- 13 g di grassi insaturi
- solo 1 g di grassi saturi



Gli esperti concordano sul fatto che mangiare mandorle

- **Supporta la salute del cuore** riducendo il colesterolo e la pressione arteriosa diastolica in misura ridotta ma significativa.
- **Favorisce la salute dell'intestino** aumentando i batteri intestinali benefici
- **Non comporta un aumento di peso;** quantità maggiori (almeno 50 g al giorno) possono essere associate a una perdita di peso.
- **Aiuta a controllare la glicemia** in alcuni gruppi di persone*.

“ Le mandorle contengono un potente pacchetto di nutrienti e sono uno degli alimenti più studiati a livello globale. Ricercatori di tutto il mondo hanno concluso all'unanimità che le mandorle hanno un impatto positivo sulla salute cardiometabolica. ”

Il Dr. Adam Drewnowski, coautore del documento, professore di epidemiologia presso l'Università di Washington ed esperto

Perché è importante?

Gli esperti hanno concentrato la propria attenzione sul modo in cui il consumo di mandorle influisce sul sistema cardiovascolare (che comprende il cuore e i vasi sanguigni) e sul metabolismo (il modo in cui l'organismo scompone il cibo), noto anche come salute cardiometabolica.

Dopo aver esaminato le prove, gli esperti hanno concordato all'unanimità che le mandorle supportano la salute cardiometabolica contribuendo ad abbassare il colesterolo, a ridurre la pressione sanguigna, a controllare la glicemia negli indiani asiatici con prediabete, a gestire il peso e a sostenere un intestino sano. A sua volta, questo può contribuire a ridurre il rischio di condizioni gravi come le malattie cardiache, l'ictus e il diabete di tipo 2. Gli esperti hanno pubblicato queste conclusioni in un rivista di nutrizione di alto livello.

Per migliorare la salute cardiometabolica, aggiungete una manciata di mandorle alla vostra routine quotidiana. Le mandorle sono uno spuntino ideale, ma sono anche perfette per arricchire cereali, yogurt e insalate o per essere aggiunte a piatti come il curry e i stir-fry.

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, "Perspective: Current Scientific Evidence and Research Strategies in the Role of Almonds in Cardiometabolic Health", Current Developments in Nutrition, Volume 9, Issue 1, Gennaio 2025, 104516 <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516>.

Sebbene questi risultati siano stati condivisi dagli esperti della tavola rotonda, sono state identificate diverse aree che richiedono ulteriori ricerche. In generale, gli esperti hanno riconosciuto che molti degli studi esaminati avevano dimensioni campionarie limitate e che vi era una grande eterogeneità tra gli studi. La tavola rotonda scientifica è stata finanziata dall'Almond Board of California.

© 2025 Almond Board of California. Tutti i diritti riservati.

*Indiani asiatici con prediabete

california almonds
Almond Board of California