

Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca del CREA Alimenti e Nutrizione, consiglia di integrare la dieta con il consumo abituale di mandorle, considerate un vero tocca-sana per la salute grazie all'apporto calorico equilibrato, ideale per uno spuntino tra i pasti

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Mandorle e frutta secca da integrare nella dieta: lo spuntino perfetto

La frutta a guscio o frutta oleosa è fonte di macro e micronutrienti, oltreché di energia. Gli studi più recenti confermano i benefici delle mandorle, se correttamente integrate nell'ambito di una dieta diversificata e ben bilanciata



I comportamenti inadeguati nella vita quotidiana, quelli che statisticamente vengono definiti come "fattori modificabili" e considerati per calcolare l'impatto della malattia a livello di popolazione, sono i principali determinanti del cosiddetto "carico di malattia". Il tabacco, anche a livello globale, è il grande responsabile e incide per il 50%, ma la restante quota è da attribuire ad una sbagliata alimentazione. Ne ha parlato **Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione**, nell'ambito dell'appuntamento annuale Nutrimi, congresso di nutrizione per professionisti della salute (6-7 luglio 2020).

La malnutrizione per difetto o per eccesso resta un problema

Nei paesi industrializzati, come il nostro, si parla di carenza mista, cioè uno squilibrio per difetto di micronutrienti associato a un eccesso di calorie, grassi saturi e zuccheri, col risultato che metà degli adulti ha problemi di peso e patologie correlate: diabete di tipo II, malattie cardiovascolari, ipertensione e alcuni tipi di tumore. Tra i rischi alimentari più importanti per la popolazione italiana abbiamo il consumo eccessivo di sale da un lato e il basso consumo di cereali integrali, di frutta e verdura fresche e di frutta a guscio, dall'altro, sottolinea Ghiselli. Proprio la **frutta a guscio**, in questi anni recenti, è stata oggetto di rivalutazione e di studi dedicati. Temuta da sempre per l'alto contenuto calorico, si è invece voluto rivalutare nel complesso i benefici derivanti dalla sua composizione e trovarle una giusta collocazione (in termini di quantità e occasioni di consumo) nell'ambito di un'alimentazione quotidiana diversificata e bilanciata.

Una porzione di mandorle è lo spuntino perfetto

Parliamo quindi di **mandorle**, una delle varietà di frutta a guscio fra le più studiate per la composizione. Oggi sono considerate, con un po' di enfasi mediatica un tocca-sana per la salute. Vediamo perché. Nessun cibo è una medicina, ma è certo che alcuni, correttamente integrati nel complesso di un'alimentazione equilibrata possono garantire il soddisfacimento di apporti di nutrienti di cui, come dimostrano le statistiche, si può facilmente andare in carenza. Una porzione di mandorle (28g o 8 mandorle circa) apporta 160 calorie; è quello che viene considerato uno spuntino perfetto fra i pasti, ricorda **Ambra Morelli** della Clinica San Carlo di Paderno Dugnano (Mi), sempre nell'ambito di Nutrimi.

Dalle vitamine al magnesio: benefici sul cuore e sul peso corporeo

Le 185 pubblicazioni, dal 1995 ad oggi su questa frutta, enumerano i vantaggi del consumo. Mentre inizialmente gli studi si sono focalizzati sull'efficacia della riduzione del colesterolo Lld e quindi sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, più recentemente review e metanalisi hanno evidenziato che il consumo di mandorle è sia associato ad una significativa riduzione del colesterolo Lld, ma non intacca i livelli benefici di Hdl. Oltre alla diretta influenza sulla salute del cuore quindi, benefici sono stati osservati anche a carico della riduzione della circonferenza vita (Wc) o la gestione del peso corporeo. Di particolare interesse anche per la gestione dei regimi dietetici è il loro potere saziante: regolando l'appetito contribuiscono a limitare l'apporto calorico, come avrebbe valutato una ricerca sul consumo di mandorle come spuntino di mezza mattina, rispetto a uno spuntino equivalente in energia e peso (cracker salati) o il peso equivalente di acqua (controllo energetico zero). Con i loro 15 nutrienti essenziali tra cui tra cui vitamine A, E, B1 e B2, magnesio, potassio e un buon apporto lipidico in termini qualitativi (sono ricche di acidi grassi monoinsaturi - per lo più acido oleico - e una quantità interessante di polinsaturi essenziali omega 6 (linoleico), oggi, le mandorle vengono studiate anche nell'ambito della salute della pelle, del

prediabete, della riduzione dei livelli di glucosio nel sangue, della risposta insulinica e della riduzione dell'infiammazione, accanto ad aree già note che riguardano la perdita di peso e la prevenzione dei disturbi cardiovascolari. Possono quindi a buon diritto integrare la dieta quotidiana sia come "spuntino" che interrompe il digiuno fra i pasti, sia come parte di un pasto ben equilibrato.

Francesca De Vecchi

RASSEGNA STAMPA