

INVERNO 2023



NEWSLETTER SULLE MANDORLE

EDIZIONE INVERNALE

Buon anno da Almond Board of California! Vogliamo iniziare l'anno con alcune nuove ed entusiasmanti ricerche sulla salute intestinale e sulla corretta gestione del peso. Siamo inoltre felici di condividere il nostro calendario annuale per i social media, perché possa ispirare i vostri canali e proporre alcune ricette gustose e rigeneranti.

Auguri di buona salute per il 2023!

LUCI PUNTATE SULLA RICERCA



Una nuova ricerca ha permesso di determinare che il consumo di mandorle aumenta significativamente la presenza nel colon di butirrato, un utile acido grasso a catena corta (SCFA). Il butirrato, che viene prodotto dai microbi nell'intestino quando digeriscono le fibre, è la principale alimentazione dei colonociti, le cellule che rivestono il colon, e può avere un ruolo in molteplici processi legati alla salute umana, tra cui il miglioramento della qualità del sonno e il contrasto alle infiammazioni. È stato inoltre associato a un minor rischio di cancro al colon. Il consumo di mandorle aumenta anche significativamente la produzione di feci.

Creedon, A. C., Dimidi, E., Hung, E. S., Rossi, M., Probert, C., Grassby, T., Miguens-Blanco, J., Marchesi, J. R., Scott, S. M., Berry, S. E., & Whelan, K. (2022). **The impact of almonds and almond processing on gastrointestinal physiology, luminal microbiology and gastrointestinal symptoms: a randomized controlled trial and mastication study.** American Journal of Clinical Nutrition, nqac265. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac265>

PROTOCOLLO DELLO STUDIO

Un team di ricercatori guidati dal professor Kevin Whelan del King's College di Londra ha studiato l'impatto che mandorle intere e macinate hanno sulla composizione del microbiota intestinale, sulla sua diversità e sul tempo di transito intestinale. In questo studio, i ricercatori hanno reclutato 87 partecipanti adulti sani, uomini e donne, di età compresa tra i 18 e i 45 anni, che hanno dichiarato di consumare regolarmente due o più spuntini al giorno. I partecipanti seguivano una tipica dieta a basso contenuto di fibre rispetto a quanto consigliato. Lo screening per criteri di esclusione è stato particolarmente severo. Ogni gruppo era composto da 29 partecipanti. Il primo gruppo ha consumato 56 g/giorno di mandorle intere, il secondo gruppo circa 56 g/giorno di mandorle macinate (farina di mandorle) e il gruppo di controllo ha assunto come spuntino muffin di pari valore energetico. Ai partecipanti è stato richiesto di consumare gli snack previsti per lo studio invece di quelli tradizionali due volte al giorno per 4 settimane. Al consumo di ogni snack è stato chiesto loro di bere almeno 100 ml di acqua.

Gli outcome misurati includevano abbondanza relativa di bifidobatteri fecali, composizione e diversità del microbiota fecale, SCFA fecali, tempo di transito intestinale totale, pH intestinale, produzione di feci (sia in termini di frequenza che di consistenza) e sintomi intestinali. In un sottogruppo di 41 persone è stato misurato al basale il tempo di transito intestinale, il pH e la pressione tramite una capsula di motilità wireless. Un altro sottogruppo di 31 partecipanti è stato sottoposto all'analisi della masticazione del formato di mandorla assunta (intera rispetto a macinata).

RISULTATI

- È stata analizzata la composizione del microbiota fecale e non sono state rilevate differenze significative per phylum o genere tra i gruppi di batteri al basale. Inoltre, le mandorle intere o macinate non hanno aumentato l'abbondanza di bifidobatteri fecali rispetto al gruppo di controllo. Tuttavia, un precedente studio aveva evidenziato che le mandorle aumentavano la diversità dei microbiomi, mentre diminuivano i livelli relativi di batteri potenzialmente dannosi.
- Per quanto riguarda i metaboliti del microbiota intestinale, i ricercatori non hanno rilevato differenze significative tra i gruppi a livello di SCFA totali o singoli. Attraverso l'analisi statistica effettuata, il butirrato è risultato significativamente superiore tra tutti i consumatori di mandorle rispetto a coloro che hanno consumato un muffin come snack. Non è stata osservata alcuna differenza significativa a livello di tempo di transito intestinale totale, né una differenza del pH a livello di intestino tenue o colon. Nei consumatori di mandorle intere è stata rilevata una differenza significativa a livello di frequenza di defecazione con evacuazioni superiori nell'ordine di 1,5 volte a settimana. Non sono state rilevate differenze in nessuno dei gruppi in termini di incidenza o gravità dei sintomi gastrointestinali comuni.

IN SINTESI

Nei partecipanti allo studio che hanno consumato mandorle, il professor Whelan e colleghi hanno osservato aumenti significativi del butirrato e della frequenza di defecazione. Le mandorle sono state ben tollerate e non hanno generato sintomi gastrointestinali. Questo dato sembra confermare che il consumo di mandorle può essere una via per aumentare la quantità di fibre assunte senza effetti negativi ed è indice di alterazioni positive alla funzionalità del microbiota. I limiti di questo studio sono rappresentati sia dalla distribuzione per genere dei volontari, più dell'86%, infatti, erano donne, sia dall'età. L'età media dei partecipanti era di 27,5 anni. I ricercatori riconoscono che questi risultati non sono necessariamente generalizzabili agli uomini o a popolazioni anziane.

LUCI PUNTATE SULLA RICERCA



La dottoressa Alison Coates e il suo team di ricerca in Australia hanno studiato come le mandorle influenzino l'appetito e gli ormoni che aiutano a regolare l'appetito, in un nuovo studio finanziato da Almond Board of California.

Carter, S., Hill, A. M., Buckley, J. D., Tan, S., Rogers, G. B., & Coates, A. M. **Acute feeding with almonds compared to a carbohydrate-based snack improves appetite-regulating hormones with no effect on self-reported appetite sensations: A randomized controlled trial.** (2022). *European Journal of Nutrition*. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-03027-2>

PROTOCOLLO DELLO STUDIO

Lo studio ha coinvolto 140 individui in sovrappeso o obesi (42 uomini, 98 donne), età 47,5 anni (+ 10,8 anni). I partecipanti hanno consumato mandorle naturali intere non salate con buccia (gruppo di studio) o una barretta cotta al forno di cereali alla frutta (gruppo di controllo). Sono stati misurati i loro livelli di ormoni che regolano l'appetito con autovalutazioni per un periodo successivo di 2 ore. La porzione di mandorle consumata era di circa 30-50 grammi di mandorle (a seconda della dieta calorica seguita dal partecipante). Un sottogruppo di partecipanti è stato quindi invitato individualmente a cenare liberamente a un buffet per un periodo di 30 minuti. Le valutazioni dell'appetito sono state misurate al termine dell'esperienza al buffet. I ricercatori hanno valutato se il consumo di mandorle, rispetto allo spuntino a base di carboidrati, influenzasse quanto le persone avrebbero consumato al buffet. I ricercatori hanno misurato gli ormoni che regolano l'appetito: grelina, polipeptide insulinotropico glucosio-dipendente, peptide-1 glucagone-simile, leptina, polipeptide pancreatico, peptide YY, peptide C, glucagone e colecistochinina.

RISULTATI

- La risposta al peptide C è risultata del 47% inferiore nel gruppo che aveva consumato mandorle rispetto al gruppo che aveva consumato uno spuntino a base di carboidrati ($p < 0,001$). La riduzione dell'attività del peptide C indica una risposta insulinica inferiore con implicazioni sulla comparsa di diabete e malattie cardiovascolari. Le mandorle possono ridurre la risposta al glucosio e nel tempo possono aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, se consumate con un pasto o un alimento ad alto contenuto di carboidrati. Inoltre, le risposte al polipeptide insulinotropico glucosio-dipendente, al glucagone e al polipeptide pancreatico sono risultate superiori nel gruppo che aveva consumato mandorle rispetto allo spuntino a base di carboidrati (17,8%, $p = 0,005$; 38,74%, $p < 0,001$; 44,5%, $p < 0,001$, rispettivamente). Il glucagone favorisce la sazietà e può favorire anche la perdita di peso, mentre il polipeptide pancreatico riduce l'appetito e il consumo di cibo e favorisce il rallentamento del transito del cibo nello stomaco.
- Le risposte a colecistochinina, grelina, peptide-1 glucagone-simile, leptina e peptide YY non sono risultate diverse tra i gruppi che hanno consumato mandorle o la barretta snack. Nemmeno le autovalutazioni dell'appetito sono risultate significativamente diverse tra i gruppi. Tuttavia, il gruppo che aveva consumato mandorle ha ingerito circa 100 calorie in meno al buffet, anche se il risultato non è risultato statisticamente significativo.

- È stata anche osservata una risposta positiva dei principali ormoni regolatori dell'appetito nel gruppo che ha consumato mandorle, che non si è comunque tradotta in una riduzione dell'appetito auto-riferito o in una riduzione statisticamente significativa del consumo di energia a breve termine. Nulla di strano, come ha spiegato il dottor Coates, "La ricerca pubblicata conferma che spesso non c'è alcuna correlazione diretta tra ormoni dell'appetito, valutazioni dell'appetito e successivo apporto energetico." Inoltre, poiché l'obesità è caratterizzata da una resistenza agli ormoni che regolano l'appetito, potrebbe essere presente un disallineamento tra i segnali ormonali del corpo e le percezioni di pienezza in individui in sovrappeso e obesi. Comunque, il profilo nutrizionale delle mandorle può contribuire alla sazietà, spiegando così il motivo per cui coloro che hanno mangiato al buffet abbiano consumato meno calorie. Una porzione di 30 grammi di mandorle contiene 6 g di proteine vegetali e 4 g di fibre.

I LIMITI

dello studio sono stati rappresentati dal COVID-19 con conseguenti restrizioni sul numero di partecipanti al buffet. Inoltre, come notato in precedenza, tutti i partecipanti avevano un peso corporeo elevato. La ricerca futura dovrebbe esaminare come gli individui di peso nella norma rispondono agli spuntini alle mandorle e fornire dati sulla possibile prevenzione del sovrappeso e dell'obesità. Il team di ricerca raccomanda che gli studi futuri indaghino le implicazioni sulla regolazione dell'appetito a lungo termine.

IN CONCLUSIONE

Lo studio conferma che il consumo di mandorle ha permesso di ottenere migliori risposte ormonali, con conseguente migliore controllo del rilascio di insulina e una migliore regolazione della glicemia. I consumatori regolari di mandorle potrebbero anche avere maggiori probabilità di consumare meno calorie e gestire meglio il peso. Le precedenti ricerche pubblicate sulle mandorle e sulla gestione del peso sono disponibili su [State of Science](#).

L'ANGOLO DEI PROFESSIONISTI DELL'ALIMENTAZIONE



CALENDARIO SOCIAL
DATE/EVENTI DA RICORDARE 2023

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO
1 Candoreno #2. Biscotti salutari e buoni amici per i mesi invernali		8 Festa della Donna
1-31 Vegetarian #2. Biscotti vegetariani/vegani		17 Giornata mondiale del sonno #2. Trucchi salutari per dormire bene
1-31 Gemisto Detox		20 Giornata Internazionale della Pancia
16 Black Monday	4 Giornata mondiale contro il cancro	
16 Australian Open	4 Inizio del Sai natali	
22 Candoreno cinese	7-11 Festival di Sanremo #2. Mancuore e Musica per fare la festa	
	14 San Valentino #2. Amici e cuore	
	16-21 National Almond Day	
		16-21 Carnevale #2. Giochi tradizionali alle mandorle

CONSIGLI PER BATTERE L'ALGORITMO:

- PUBBLICA CONTENUTI DI QUALITÀ CON CADENZA REGOLARE**
La coerenza è fondamentale e pubblica contenuti qualitativamente, se puoi, che siano rilevanti e coinvolgenti per il tuo pubblico.
- VARIA I CONTENUTI QUOTIDIANAMENTE**
Utilizza format e contenuti diversi per far conoscere la tua attività e la tua attività. Prova combinazioni di video, audio, foto e GIF.
- PROVA CREA CONTENUTI CHE MERITINO DI ESSERE CONDIVISI**
Ti aiutano a superare il marketing dell'algoritmo. Le fotografie sono perfette per questo scopo. Cerca inoltre di comprendere gli interessi del tuo follower. Condividi la sezione insight della tua pagina per vedere come performano i tuoi post.
- PROVA STRATEGIA ENGAGEMENT**
Cerca di creare relazioni coinvolgenti, non dominate e non essere troppo sensibile. Le domande rappresentano un modo a basso impegno. Cerca di rispondere a tutti e di ricevere un boost di conversazione positivo.
- POSTA DURANTE LE ORE DI MAGGIOR TRAFFICO**
Se hai un account business (o sei collegato alle tue impostazioni), puoi vedere in quali giorni e in quali fasce orarie i tuoi follower sono più presenti online, così li potrai più facilmente raggiungere con i tuoi contenuti.
- USA SU KEYWORD**
Utilizza una combinazione di hashtag generici e specifici, ma non esagerare. Usa il massimo. Ogni account dovrebbe cercare la propria strategia specifica, ma in genere è consigliabile utilizzare una mix. La presenza di hashtag rilevanti all'interno del post, quindi è importante utilizzare quelli più vicini a più rilevanti, così che i tuoi contenuti risultino visibili. Puoi usare anche la funzione di ricerca di Instagram per scoprire quali hashtag sono più popolari per costruire la tua lista.

Per Twitter i post più efficaci hanno solitamente 2-3 hashtag.



[Torna il calendario dei social media di Almond Academy!](#)

Questa pratica risorsa è una fonte di ispirazione per post social incentrati su giornate di sensibilizzazione alla salute e su eventi culturali. Ci auguriamo che questa guida, ricca di spunti ispirati alla ricerca scientifica sulle proprietà nutrizionali delle mandorle, consenta di comunicare messaggi utili sulla salute. Se vi fa piacere, potete taggare #almonds nei vostri post.

[Webinar di ricerca sulle mandorle:](#)

Questo webinar, approvato dalla British Dietetic Association, offre un aggiornamento sulle più recenti ricerche scientifiche relative ai benefici derivanti dal consumo di mandorle per la salute della pelle, il controllo della glicemia, le patologie cardiovascolari e altro ancora.

ALMOND ACADEMY WEBINARS 101

I webinar sono delle sessioni informative che permettono di comunicare una grande varietà di informazioni, dalle ultime scoperte scientifiche sull'alimentazione alla condivisione di una ricetta o dei consigli comunitari. I webinar (o "webinars") permettono una condivisione efficace di contenuti di vario formato e rendono possibile raggiungere diverse comunità interattive per comunicare col pubblico.

IL WEBINAR È LA SOLUZIONE GIUSTA?

Prima di considerare l'idea di tenere un webinar, è importante fare un passo indietro e capire se questo sia la soluzione migliore per raggiungere il tuo obiettivo. Ecco cosa ti puoi chiedere:

- Ho le giuste competenze per trasmettere queste informazioni?
- Devo raggiungere tante persone geograficamente distanti?
- Il contenuto può essere veicolato in breve tempo (non oltre i 60 minuti)?
- Ho i mezzi giusti per illustrare i miei punti di massima chiarezza?
- Quando webinar è organizzato e promosso da un partner esterno e affidabile?
- Il contenuto richiesto per questo webinar è corretto?
- Gli obiettivi del webinar (o del corso) sono chiari e misurabili? È meglio se gli obiettivi vengono esplicitati per la prima volta? (E vogliono una per processo un webinar quindi assicurati di avere almeno tre o quattro webinar).
- Ho tempo per presentarlo insieme a un altro relatore?
- Mi sento a mio agio a parlare da solo senza ricevere feedback dal pubblico?
- Che tipo di relatore sei?
- Il contenuto della mia presentazione rispetta il codice etico professionale?

[Maggiori informazioni per i professionisti della salute e della nutrizione:](#)

Se fossero necessarie dispense informative per i pazienti o risorse utili allo sviluppo professionale per migliorare le proprie competenze, ad esempio nel caso di una presentazione o se si dovesse girare un video di ricette, potete fare riferimento alla sezione **"Strumenti di dietologia"** che mette a disposizione risorse accreditate dall'Association for Nutrition for the CPD (Continuing Professional Development).

L'ANGOLO DELLA RICETTA



CIOCCOLATA CALDA

Questa cioccolata calda al latte di mandorle dello chef Dan Churchill è la compagna perfetta per riscaldare il muesli alla nocciola.

**Hai provato la ricetta?
Perché non condividerla?**

FOLLOW US