



## Mandorle, nuovi studi dimostrano ruolo in benessere intestinale e del cuore

### Descrizione

(Adnkronos) Due nuove ricerche dimostrano che l'assunzione quotidiana di mandorle può favorire la salute intestinale e avere un ruolo nell'asse intestino-cuore. La prima, promossa da Almond Board of California e informata da una nota, ha dimostrato che le mandorle hanno un potenziale significativo come alimento funzionale con un effetto prebiotico, cioè in grado di migliorare l'equilibrio e la diversità dei batteri intestinali, aumentando i livelli di quelli benefici come Bifidobacterium, Lactobacillus e Roseburia. Inoltre, può aumentare la produzione di composti benefici come gli acidi grassi a catena corta (Scfa), che aiutano a proteggere il rivestimento intestinale, a mitigare l'infiammazione e a sostenere la salute metabolica.

Questa ricerca suggerisce che le mandorle agiscono come prebiotici, contribuendo a sostenere la salute dell'intestino, spiega Jack Gilbert, professore all'università della California di San Diego, responsabile del progetto Nutrition for Precision Health dei National Institutes of Health e coautore del documento. Le mandorle contengono fibre alimentari, polifenoli e carboidrati non digeribili come gli oligosaccaridi che chiarisce che forniscono i loro effetti prebiotici. Questi nutrienti vengono metabolizzati dai batteri intestinali benefici, favorendone la crescita e producendo composti benefici come gli acidi grassi a catena corta. Gli autori della ricerca che ha valutato insieme dei dati sugli effetti delle mandorle sulla salute dell'intestino, compresi quelli in vitro (laboratorio), degli studi clinici e delle revisioni sistematiche pur concludendo che esistono prove sufficienti per dimostrare che le mandorle hanno un effetto prebiotico, sottolineano la necessità di altri studi, in particolare di quelli che utilizzano metodi standardizzati. Ulteriori ricerche osserva Gilbert aiuteranno a determinare la quantità di mandorle necessaria e la durata del loro utilizzo per ottenere benefici per la salute dell'intestino.

Il secondo studio, sempre promosso da Almond Board of California e continua la nota, ha esaminato come il consumo di mandorle apporti benefici alla salute cardiovascolare e intestinale e ha esplorato i collegamenti tra le due aree. Il discussion paper mostra che il consumo di mandorle influisce sulla salute cardiovascolare agendo sui fattori di rischio correlati e sul microbioma intestinale. Gli autori evidenziano che, oltre a favorire la crescita di batteri intestinali benefici e l'aumento della produzione di Scfa, in particolare di butirato, il consumo di mandorle può promuovere la salute del cuore, ad esempio riducendo il colesterolo cattivo (Ldl) e la pressione sanguigna. L'asse intestino-

cuore Ã un'area di interesse emergente ed entusiasmante nella ricerca cardiovascolare e la nostra revisione della letteratura suggerisce che le mandorle possono influire positivamente su questo aspetto. sottolinea Ravinder Nagpal, coautore dell'articolo e direttore del Gut Biome Lab della Florida State University. Mangiare mandorle sembra regolare il microbioma intestinale, promuovere la crescita di batteri benefici e aumentare la produzione di butirrato. Nel complesso, ci contribuisce ad alleviare l'infiammazione e a sostenere la funzione metabolica. Ci potrebbe contribuire a spiegare i numerosi effetti cardioprotettivi delle mandorle. Anche in questo caso i ricercatori auspicano l'avvio di ulteriori lavori per capire come interagiscono l'intestino e il cuore e l'impatto diretto del consumo di mandorle: mancano infatti, a loro avviso, studi che analizzino come le sostanze prodotte dal microbiota intestinale dopo il consumo di mandorle influiscano specificamente sulla salute cardiometabolica.

Entrambi i lavori rimarca la nota fanno eco ai risultati di un consensus paper pubblicato di recente, che ha confermato che il consumo di mandorle stimola la crescita di batteri benefici e la produzione di Scfa e altre sostanze che possono influenzare la salute metabolica.

Questi due importanti studi scientifici confermano quanto da tempo consigliato dalle societÃ scientifiche internazionali commenta Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello sport e in Scienza dell'alimentazione e professore a contratto della Scuola di specializzazione in Medicina dello sport e dell'esercizio fisico dell'universitÃ Sapienza di Roma. Il consumo regolare di frutta secca e, quindi, anche delle mandorle pu' avere effetti positivi sullo stato di salute generale, proprio a partire dall'intestino. Recentemente, anche la Sinu (SocietÃ italiana di nutrizione umana) con la nuova piramide alimentare della dieta mediterranea ha ribadito l'importanza di integrare la frutta secca nella propria alimentazione quotidiana. In questi nuovi studi le mandorle vengono, a ragione, definite come dei veri e propri prebiotici poichÃ© ricche di fibre, macronutrienti, antiossidanti come la vitamina E e polifenoli: sostanze preziosissime per il microbiota in quanto favoriscono lo sviluppo di batteri cosiddetti buoni e utili al nostro benessere, aiutando a rafforzare in primis le difese immunitarie e la salute del cuore.

Una porzione da 30 g di mandorle conclude la nota fornisce 6 g di proteine, 4 g di fibre, 13 g di grassi insaturi, solo 1 g di grassi saturi e 15 nutrienti essenziali, tra cui 81 mg di magnesio, 220 mg di potassio e 7,7 mg di vitamina E. Sono un ottimo spuntino, perfette per guarnire cereali o yogurt, e sono un'aggiunta deliziosa a piatti come spaghetti saltati, curry e insalate.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Settembre 29, 2025

---

**Autore**  
redazione

*default watermark*