



Salute: studio, il consumo regolare di mandorle promuove salute del cuore

Descrizione

(Adnkronos) Una nuova revisione sistematica completa e una metanalisi delle ricerche esistenti hanno confermato che il consumo di mandorle ha un effetto benefico su alcuni livelli di colesterolo nel sangue, portando a una scoperta che fa nuova luce su come il consumo regolare di mandorle possa promuovere la salute del cuore. Lo rivela una ricerca pubblicata su Nutrients il cui obiettivo era valutare e fornire un aggiornamento sugli effetti del consumo di mandorle sui marcatori della salute cardiovascolare, studiando i lipidi ematici comunemente monitorati in ambito sanitario il colesterolo totale, il colesterolo Ldl (cattivo) il colesterolo Hdl (buono) e i trigliceridi e quelli che negli ultimi anni sono emersi come importanti predittori di malattie cardiovascolari, come il colesterolo non Hdl, l'ApoA, l'ApoB e l'Lp(a). (Audio)

Secondo l'Oms-Organizzazione mondiale della sanità informa una nota il 32% dei decessi nel mondo è dovuto a malattie cardiovascolari. Avere livelli elevati di grassi (lipidi) nel sangue è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Studi precedenti hanno dimostrato che mangiare mandorle aiuta a migliorare alcuni livelli di lipidi nel sangue. Questa revisione completa ha identificato, valutato e sintetizzato i principali risultati di 36 studi pubblicati che hanno esaminato gli effetti del consumo di mandorle per almeno 4 settimane sui livelli dei lipidi nel sangue. Complessivamente, questi studi hanno coinvolto 2.485 adulti con un consumo medio di mandorle compreso tra 25g e 168g al giorno. La ricerca, promossa dall'Almond Board of California, è stata condotta come revisione sistematica e metanalisi, ampiamente considerate come il gold standard per fornire prove scientifiche.

Nel dettaglio, il consumo di mandorle è stato collegato a livelli significativamente più bassi di colesterolo totale, colesterolo Ldl (cattivo) e colesterolo non-Hdl, definito colesterolo cattivo perché livelli più elevati sono collegati a un maggiore rischio di malattie cardiovascolari. È stato inoltre riscontrato che il consumo di mandorle migliora significativamente l'equilibrio tra Ldl e Hdl (buono). Inoltre, la ricerca ha esaminato i livelli di 2 proteine specifiche che trasportano il colesterolo nel sangue: l'apolipoproteina A (ApoA), collegata a un minor rischio di malattie cardiovascolari, e l'apolipoproteina B (ApoB), collegata a un rischio maggiore. I risultati hanno evidenziato livelli significativamente più bassi di ApoB (dannosa) con il consumo di mandorle. L'ApoA è una proteina benefica che favorisce la rimozione del colesterolo in eccesso dalle arterie, mentre l'ApoB

“Una proteina dannosa coinvolta nel deposito di colesterolo nelle arterie e nella formazione di placche arteriose”, spiega Kathy Musa-Veloso, autrice principale dello studio e Senior Director of Nutrition, Health Claims, and Clinical Trials del Food and Nutrition group di Intertek. “Nella nostra revisione sistematica e meta-analisi -aggiunge- il consumo di mandorle non ha avuto alcun effetto sui livelli di ApoA, ma ha portato a una riduzione statisticamente significativa dei livelli di ApoB”.

Mentre ricerche precedenti hanno esaminato gli effetti del consumo di mandorle sui livelli di ApoA e ApoB individualmente, questo “il primo studio che analizza l’impatto sull’equilibrio di queste 2 proteine. Conosciuto come rapporto ApoB/ApoA, che misura l’equilibrio tra i trasportatori di colesterolo Ldl (ApoB) e Hdl (ApoA) nel sangue. Un valore elevato “un segnale di allarme per le malattie cardiovascolari. La ricerca mostra che mangiare mandorle riduce il rapporto, indicando un equilibrio più sano tra ApoB dannoso e ApoA benefico e, di conseguenza, un minor rischio cardiovascolare. “È la prima volta che una revisione sistematica e una meta-analisi studia l’effetto del consumo di mandorle sul rapporto ApoB/ApoA” sottolinea Musa-Veloso “La nostra ricerca ha rilevato una significativa riduzione di questo rapporto con il consumo di mandorle, offrendo nuove informazioni e suggerendo un potenziale nuovo meccanismo attraverso il quale il consumo di mandorle favorisce livelli lipidici sani nel sangue”.

“Questa nuova ricerca” commenta Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell’Alimentazione “conferma che il consumo regolare di mandorle può associarsi a un miglioramento complessivo dei principali parametri del metabolismo lipidico. Per la prima volta, lo studio ha inoltre analizzato i livelli di ApoA e ApoB, 2 apolipoproteine chiave nel trasporto del colesterolo e nei meccanismi di rimozione e deposito a livello arterioso. I risultati “rimarca” mostrano che chi consuma abitualmente mandorle presenta livelli significativamente più bassi di ApoB, un indicatore strettamente correlato al rischio cardiovascolare. Queste evidenze rafforzano ulteriormente il possibile ruolo delle mandorle nella prevenzione cardiovascolare e nel supporto al benessere generale dell’organismo”.

Le evidenze scientifiche quindi suggeriscono, ma non dimostrano, che mangiare 42g (una manciata) della maggior parte della frutta secca, come le mandorle, può ridurre il rischio di malattie cardiache. A tale proposito “riferisce la nota” un documento di consenso pubblicato di recente ha confermato che le mandorle possono apportare benefici alla salute del cuore riducendo il colesterolo Ldl in media di circa il 5%. Una porzione da 30g di mandorle fornisce 6 g di proteine, 4 g di fibre, 13 g di grassi insaturi, solo 1 g di grassi saturi e nutrienti essenziali, tra cui vitamina E, manganese e magnesio. Le mandorle “conclude la nota” sono quindi un ottimo spuntino da aggiungere alla propria routine quotidiana o da mangiare con yogurt e cereali, ma anche in insalate e moltissime altre ricette.

“

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 9, 2026

Autore

redazione

default watermark