

ESTATE 2024

NUTRITION BULLETIN

In questo numero, troverete nuove ricerche su come la Dieta Mediterranea, ricca di alimenti contenenti polifenoli come le mandorle, sia associata a una migliore funzione cognitiva, risorse per i professionisti della nutrizione e qualche ispirazione per ricette estive più leggere.



FACCIAMO IL PUNTO SULLA RICERCA: POLIFENOLI E SALUTE COGNITIVA

La frutta secca, come ad esempio le mandorle, è un elemento caratteristico della Dieta Mediterranea. Diversi studi associano benefici cognitivi a questo regime alimentare, che prevede un consumo significativo di nutrienti, micronutrienti e composti bioattivi coinvolti nei meccanismi neurologici. I polifenoli, ad esempio, sono composti vegetali presenti in natura, potenti antiossidanti che possono apportare benefici alla salute. Le mandorle sono una fonte ricca di polifenoli, che possono ridurre l'infiammazione e lo stress ossidativo legati alla disfunzione cognitiva che si manifesta con il processo di invecchiamento.



Profilo polifenolico delle mandorle e delle bucce di mandorla, ricavato dai dati della letteratura*:

Mean, range^b (mg/100 g)

Polyphenol class	Whole almond	Almond skins
Proanthocyanidins (dimers and larger)	162 (67.1-257)	6.98 (4.16-9.70)
Hydrolysable tannins	82.1 (72.9-91.5)	-
Flavonoids, non-isoflavones	61.2 (13.0-93.8)	71.3 (18.7-104)
Phenolic acids and aldehydes	5.5 (5.16-12.2)	11.6 (3.83-18.9)
Minor phenolic (isoflavones, stilbenes, lignans)	0.7 (0.5-0.9)	-
Sum of classes	312 (161-450)	90.0 (295-132)

^a Data are means of quantitative data reported in literature, as mg/100 g almond or mg/100 g almond skin. -, not reported in literature.
^b Range is the 25% to 75% percentile of individual compounds.

*Perez-Jimenez J, et al. *Eur J Clin Nutr*, 2010; Bolling. *Comp Rev Food Safety*, 2017.

Dominguez-Lopez I. et al. **Microbial Phenolic Metabolites Are Associated with Improved Cognitive Health.** *Mol. Nutr. Food Res.* 2024,68, 2300183.

Il programma PREDIMED è uno studio osservazionale di lunga durata condotto in Spagna su un campione molto ampio di persone con rischio elevato di malattie cardiache e che segue la Dieta Mediterranea. Lo studio promuove il consumo di alimenti plant-based, tra cui frutta a guscio come le mandorle, insieme ad altri fattori legati a uno stile di vita sano. All'interno di questo **studio**, un sottogruppo chiamato PREDIMED-Plus è stato analizzato per valutare i metaboliti fenolici e la salute cognitiva.

Questa **analisi** trasversale del sottostudio PREDIMED-Plus è stata condotta su un campione casuale di 400 partecipanti, dei quali erano disponibili dati sui metaboliti microbici fenolici urinari (MPM) e test cognitivi. I partecipanti allo studio erano uomini di età compresa tra i 55 e i 75 anni e donne di età compresa tra i 60 e gli 80 anni che erano in sovrappeso o obesi e soddisfacevano almeno tre criteri stabiliti per la sindrome metabolica. I partecipanti hanno completato una batteria di test cognitivi iniziali per misurare i domini cognitivi, tra cui la sottrazione seriale, il linguaggio, la memoria, l'orientamento e le abilità visuo-spaziali; la capacità visuo-costruttiva e visuale; l'abilità verbale e la funzione esecutiva; l'attenzione e la memoria a breve termine, la memoria di lavoro; l'attenzione e la velocità di elaborazione e la flessibilità cognitiva. I risultati dei test sono stati standardizzati per calcolare un punteggio composito di Funzione Cognitiva Globale (Global Cognitive Function, GCF).

Nell'analisi statistica sono stati inclusi sette MPM: acido protocatecuico (PCA), glucuronide dell'acido vanillico (VAG), solfato dell'acido vanillico (VAS), 3-OHBz, glucuronide dell'enterodiolo (EDG), glucuronide dell'enterolattone (ELG) e glucuronide dell'urolitina B (UBG).

Risultati dello studio:

- L'MPM PCA e l'ELG sono risultati significativamente associati a una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea.
- L'MPM PCA e l'enterolattone glucuronide hanno mostrato associazioni significative con il punteggio della Funzione Cognitiva Globale (GCF). Anche altri MPM sono stati associati positivamente al GCF, tra cui VAG, 3-OHBz e EDG. VAS e UBG non hanno mostrato alcuna associazione con il punteggio.
- Questi risultati suggeriscono che seguire la Dieta Mediterranea sia associato alla produzione di composti fenolici da parte del microbiota intestinale che possono contribuire a migliorare la funzione cognitiva.

Limitazioni: la dimensione del campione era relativamente piccola, anche se paragonabile a quella di studi simili. A causa della natura trasversale dello studio, non è possibile escludere la possibilità di causalità inversa o di confondimento residuo e i risultati potrebbero non essere generalizzabili a una popolazione più ampia.

L'ANGOLO PER I PROFESSIONISTI DELLA NUTRIZIONE

Quest'estate assicuratevi di proteggere la pelle dal sole a partire dall'interno. Una ricerca ha scoperto che il consumo di mandorle può aiutare a sostenere la resistenza della pelle alle scottature solari. Consultate **questa risorsa** per scoprire come rafforzare le difese della vostra pelle.



MANDORLE: IDEE E ISPIRAZIONI

Con l'arrivo del caldo, si è sempre alla ricerca di idee per pasti e spuntini più leggeri. Le mandorle sono estremamente versatili e possono essere aggiunte a una varietà di piatti perfetti per l'estate.

- Per una maggiore cremosità, aggiungi del burro di mandorle a un frullato di frutta estiva
- Per rinfrescarti nelle giornate più calde, frulla il latte di mandorle con la tua frutta preferita e lo yogurt, poi versalo negli stampi per ghiaccioli e congelalo
- Per un tocco in più, aggiungi l'olio di mandorle ai condimenti per l'insalata

Se vuoi trovare ricette ed ispirazioni, [clicca qui](#).



FOLLOW US

