

Jamshed H, Sultan FA, Iqbal R, Gilani AH. Dietary Almonds Increase Serum HDL Cholesterol in Coronary Artery Disease Patients in a Randomized Controlled Trial. J Nutr. 2015 Oct; 145(10):2287-92.

IL CONSUMO DI MANDORLE AUMENTA I VALORI DI COLESTEROLO HDL IN PAZIENTI AFFETTI DA MALATTIA CORONARICA

Lo studio clinico randomizzato è stato condotto su 150 pazienti affetti da malattia coronarica (CAD) reclutati dall'Aga Khan University Hospital, al fine di testare gli effetti dell'assunzione di mandorle sui bassi livelli di colesterolo HDL, fattore comune a questi pazienti. Gli effetti della somministrazione di due diversi tipi di mandorle (*Prunus amygdalus* o mandorle del Pakistan e mandorle americane) a due gruppi di pazienti sono stati confrontati con i risultati di un gruppo di controllo, che non aveva assunto alcun tipo di mandorla. Dopo 12 settimane, nei pazienti che avevano assunto mandorle (sia pakistane sia americane) è stato osservato un aumento significativo dei livelli di colesterolo HDL in confronto ai valori iniziali e al gruppo di controllo, senza variazioni di peso e di pressione sanguigna significative per tutti e tre i gruppi esaminati, durante l'intero svolgimento dello studio clinico.