

Grundy MML, Grassby T, Mandalari G, Waldron KW, Butterworth PJ, Berry SEE, Ellis PR. *Effect of mastication on lipid bioaccessibility of almonds in a randomized human study and its implications for digestion kinetics, metabolizable energy, and postprandial lipemia. Am J Clin Nutr.* 2015 Jan;101(1):25-33.

EFFETTI DELLA MASTICAZIONE SULLA BIOACCESSIBILITÀ DEI LIPIDI CONTENUTI NELLE MANDORLE

Lo studio randomizzato, condotto dai ricercatori del King's College di Londra in collaborazione con l'Università di Messina ha evidenziato che la masticazione ha un ruolo fondamentale nel definire la bioaccessibilità dei lipidi contenuti nella frutta secca a guscio. I ricercatori hanno notato che al termine del processo di masticazione di mandorle fresche o tostate da parte di volontari sani, le particelle di alimento rimangono piuttosto voluminose e mantengono una certa integrità strutturale, per cui fino al 92% dei lipidi contenuti nelle mandorle rimane all'interno della matrice intracellulare delle particelle masticate, facendo sì che la lipidemia post-prandiale non venga influenzata in modo significativo e che l'apporto energetico metabolizzabile risulti di conseguenza contenuto. La ricerca suggerisce quindi che il valore energetico delle mandorle sia sovrastimato e indica un meccanismo plausibile per cui questi alimenti sono associati a calo ponderale nell'ambito di diete dimagranti che ne prevedono una regolare – ma moderata – assunzione.