

Bowen, J., Luscombe-Marsh, N. D., Stonehouse, W., Tran, C., Rogers, G. B., Johnson, N., ... & Brinkworth, G. D. (2019). Effects of almond consumption on metabolic function and liver fat in overweight and obese adults with elevated fasting blood glucose: A randomised controlled trial. *Clinical Nutrition ESPEN*, 30, 10-18.

EFFETTO DEL CONSUMO DI MANDORLE SU FUNZIONE METABOLICA E GRASSO EPATICO IN SOGGETTI CON ECCESSO PONDERALE: RISULTATI DA UN TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO

Sebbene alcuni studi abbiano mostrato che il consumo di mandorle possa avere effetti positivi sul peso e sul profilo lipidico, pochi ne hanno esaminato l'effetto sul controllo glicemico e sui livelli di grasso epatico in popolazioni a rischio. A questo scopo, 76 adulti con eccesso ponderale e ad alto rischio di diabete o con diagnosi di diabete sono stati randomizzati a consumare ogni giorno, per 8 settimane, 2 porzioni di mandorle (56 g/giorno) o uno spuntino isocalorico a più alto contenuto di carboidrati (biscotti). Al termine del trattamento il rapporto colesterolo totale/colesterolo HDL è risultato ridotto in modo significativo tra le donne del gruppo che aveva assunto le mandorle (non tra gli uomini), rispetto all'altro gruppo. Non è stata invece osservata alcuna differenza tra i due gruppi relativamente ai valori di emoglobina glicata, variabilità glicemica, peso e composizione corporea, grasso epatico e aminotransferasi, salute cardio-metabolica e marker infiammatori. Sono necessari, quindi, ulteriori studi che esaminino l'effetto a più lungo termine del regolare consumo di mandorle ed eventuali differenze legate al genere relativamente al profilo lipidico.