

Dikariyanto, V., Smith, L., Chowienczyk, P. J., Berry, S. E., & Hall, W. L. (2020). Snacking on Whole Almonds for Six Weeks Increases Heart Rate Variability during Mental Stress in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 12(6), 1828.

CONSUMO DI MANDORLE E VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA IN ADULTI SANI SOTTOPOSTI A STRESS MENTALE: RISULTATI DA UN TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO

La bassa variabilità della frequenza cardiaca (HRV), che può essere indotta dallo stress, è un fattore predittivo del rischio di improvviso arresto cardiaco. Il consumo di frutta secca è associato alla riduzione del rischio cardiovascolare ma l'impatto sulla HRV legata allo stress non è ancora chiaro. Per studiare questi effetti è stato realizzato un trial clinico randomizzato su 109 uomini e donne di età compresa tra i 30 e i 70 anni con un rischio di sviluppare malattie cardiache superiore alla media. Per 6 settimane i partecipanti sono stati randomizzati a consumare uno spuntino a base di mandorle o uno snack di "controllo" isocalorico (20% del fabbisogno energetico giornaliero). Al basale e dopo 6 settimane di intervento sono stati misurati i valori di frequenza cardiaca e di variabilità della frequenza cardiaca, a riposo e durante lo svolgimento di un test logico volto ad aumentare la condizione di stress. Dall'analisi è stato osservato l'aumento di un indice correlato alla regolazione del sistema parasimpatico solo dopo il consumo di mandorle e durante il test dello stress. È stato quindi ipotizzato che fare uno spuntino con le mandorle potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari migliorando la variabilità della frequenza cardiaca durante i periodi di stress mentale.