

Dikariyanto, V., Smith, L., Francis, L., Robertson, M., Kusanlan, E., O'Callaghan-Latham, M., ... & Whitcher, B. (2020). Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *The American journal of clinical nutrition*, 111(6), 1178-1189.

### **CONSUMO DI MANDORLE, FUNZIONE ENDOTELIALE E COLESTEROLEMIA: RISULTATI DA UN TRIAL RANDOMIZZATO CONTROLLATO**

Il consumo quotidiano di mandorle è generalmente associato a una riduzione del colesterolo LDL ma gli effetti su altri fattori di rischio cardio-metabolico non sono del tutto noti. A tal scopo è stato realizzato un trial clinico randomizzato su 107 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 intere tostate (n=51) o uno snack di "controllo" (n=56) isocalorico (20% del fabbisogno energetico giornaliero). Al basale e dopo 6 settimane di intervento sono stati misurati la funzione endoteliale (dilatazione mediata dal flusso), il grasso epatico e altri marker secondari di malattia cardio-metabolica. Rispetto al gruppo di controllo, nel gruppo che aveva consumato mandorle è stato osservato un aumento significativo della vasodilatazione endotelio-dipendente e una riduzione della concentrazione di colesterolo LDL. Non è stata osservata invece nessuna differenza per quantità di grasso epatico, trigliceridi, colesterolo HDL, glucosio, insulina, insulino-resistenza, leptina, adiponectina, resistina, enzimi della funzione epatica, fetuin-A, composizione corporea, grasso pancreatico, lipidi intramiocellulari, SCFA fecali, pressione sanguigna o variabilità della frequenza cardiaca nelle 24 ore.