

Rakic, J. M., Tanprasertsuk, J., Scott, T. M., Rasmussen, H. M., Mohn, E. S., Chen, C. Y. O., & Johnson, E. J. (2021). Effects of daily almond consumption for six months on cognitive measures in healthy middle-aged to older adults: a randomized control trial. *Nutritional Neuroscience*, 1-11.

## **CONSUMO QUOTIDIANO DI MANDORLE E PERFORMANCE COGNITIVE. RISULTATI DA UNO STUDIO RANDOMIZZATO CONTROLLATO**

L'effetto del consumo di frutta secca a guscio sulle funzioni cognitive è da tempo oggetto di grande interesse da parte della comunità scientifica. A tal proposito è stato realizzato un trial randomizzato, in singolo cieco, di 6 mesi per studiare l'impatto del consumo di mandorle sulla funzione cognitiva di adulti sani di mezza età/anziani (50-75 anni). I partecipanti sono stati randomizzati e divisi in 3 diversi gruppi in base alla differente assunzione di mandorle: 42 g al giorno (19 soggetti), 84 g al giorno (24 soggetti) o gruppo di controllo con assunzione di uno snack da 100 g. Dopo 6 mesi, le concentrazioni sieriche di alfa-tocoferolo sono aumentate dell'8% nel gruppo che aveva assunto 84 g di mandorle, ma non negli altri gruppi. Sebbene non sia stata osservata una differenza significativa tra i diversi gruppi nel cambiamento nel tempo dei test cognitivi a cui sono stati sottoposti, tra i soggetti che avevano assunto 84 g di mandorle al giorno, dopo 6 mesi, c'è stato un miglioramento significativo nella memoria di lavoro visuo-spaziale, nella memoria visiva e nell'apprendimento e nella pianificazione spaziale e nella memoria di lavoro. Nel gruppo che aveva assunto lo snack non è stato osservato alcun miglioramento. Sebbene questi risultati siano incoraggianti, sarà fondamentale realizzare ulteriori studi, di maggior durata e nei soggetti a rischio di declino cognitivo correlato all'età.