

Da uno studio condotto nel Regno Unito

## **UNA MANCIATA DI MANDORLE E CONTROLLI LO STRESS**



Da un recente studio condotto nel Regno Unito è emerso che mangiare con una certa frequenza (due o tre volte la settimana) delle mandorle migliora la risposta del cuore e del sistema nervoso allo stress.

Si tratta dello studio ATTIS, in cui alcuni volontari con rischio cardiovascolare superiore alla media hanno consumato uno spuntino giornaliero di mandorle, mentre altre persone

hanno consumato uno snack di controllo di pari calorie (il 20% del fabbisogno energetico giornaliero).

A tutti è stata misurata la variabilità della frequenza cardiaca a riposo (sdraiati per 15 minuti) e durante un test denominato "Il contrario" (in cui ai partecipanti veniva chiesto di leggere parole colorate, ad esempio "rosso" in un carattere verde) per simulare un piccolo stress mentale.

Lo studio ha dimostrato che la semplice abitudine di consumare mandorle al posto di un classico snack rafforza la capacità di resistenza agli effetti cardiovascolari avversi dello stress mentale, migliorando anche la frequenza cardiaca.

Altri benefici per il cuore, derivanti dal consumo di mandorle, sono una riduzione del colesterolo LDL e un miglioramento del funzionamento dei vasi sanguigni.

"Questi risultati sono particolarmente utili in tempo di Covid-19 per i più elevati livelli di stress che molti stanno vivendo, insieme al maggior numero di spuntini conseguenti al lavoro in casa": fa presente Sarah Berry, ricercatrice per lo studio ATTIS del King's College di Londra.

Le mandorle forniscono inoltre fibre (4 g per una porzione di 100 g) e nutrienti essenziali come il magnesio, il potassio, la vitamina E e la riboflavina.

Non vi sono stati cambiamenti nel peso corporeo e nell'assunzione totale di energia, sia nel gruppo delle mandorle che nel gruppo di controllo.

**Giancarlo Sansoni**