



Mandorle, la frutta secca amica del cuore

Basta mangiarne 50 grammi al giorno per proteggere la salute cardiovascolare

Che le mandorle siano un cibo salutare [☑](#) non è certo una novità, ma la ricerca non smette di cercarne conferma, aggiungendo giorno dopo giorno nuovi tasselli al mosaico dei loro effetti benefici. L'ultima in ordine di tempo è stata pubblicata su [Free Radical Research](#) [☑](#) da un gruppo di ricercatori della Aston University di Birmingham (Regno Unito) guidato dall'esperta di Scienze Biomediche Helen Griffiths, secondo cui "studi precedenti hanno dimostrato che mantengono il cuore in salute", ma questa nuova ricerca "prova che non è mai troppo tardi per introdurle nella propria alimentazione, anche aggiungerne una manciata (circa 50 grammi) al giorno per un breve periodo può essere d'aiuto".

Griffiths e collaboratori hanno testato l'effetto del **consumo quotidiano di mandorle** chiedendo a un gruppo di uomini di mangiarne tutti i giorni, per un mese, 50 grammi. Al termine di questa breve dieta arricchita di mandorle i ricercatori hanno scoperto che i livelli di **alfa-tocoferolo** (una molecola dall'effetto antiossidante) nel loro sangue erano superiore rispetto a quelli misurati nel gruppo di partecipanti cui non è stato chiesto di introdurre mandorle nella loro alimentazione quotidiana. Non solo, chi ne aveva mangiata una manciata al giorno era caratterizzato da un **flusso ematico** migliore e

da una riduzione della **pressione sanguigna**.

"Il nostro studio – commenta Griffiths – conferma che le mandorle sono un supercibo". Ma c'è di più. Secondo i ricercatori questi risultati supportano la teoria secondo cui un'alimentazione in stile mediterraneo, caratterizzata anche dal consumo di frutta secca, ha preziosi effetti positivi in termini di salute.

Foto: © Sea Wave - Fotolia.com

di red. (03/07/2014)

Articoli Correlati

[Diabete, cancro & Co: tutti i nemici sconfitti dai funghi](#)

[Conservare i cibi: le regole da seguire in estate](#)

[Cuore, aperta la strada verso il primo pacemaker biologico](#)

[Statine e rischio cardiovascolare, è caos sulle linee guida](#)

[Inquinamento atmosferico, ecco i rischi per il cuore](#)

[Pesce in gravidanza, i consigli degli esperti](#)