

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

Agire per prevenire la progressione del prediabete in diabete

Nuovi studi indicano che le mandorle come snack possono apportare benefici per i giovani con prediabete

Milano, 9 novembre – Più di **4 milioni già diagnosticati**, circa **1,5 milioni di malati che non sanno di esserlo** e altri **4,5 milioni di persone con prediabete**, spesso senza sintomi tangibili, e che quindi rischiano, inconsapevolmente, di ammalarsi¹: questo è l'impatto stimato del diabete in Italia.

Di fronte a queste cifre, il 14 novembre, **Giornata mondiale del diabete**, diventa un'occasione da non sprecare per avviare quei cambiamenti nel nostro stile di vita che possono fermare o ritardare la progressione del prediabete verso il diabete conclamato, patologia che richiede significativi cambiamenti nella dieta, costante monitoraggio della glicemia e spesso l'assunzione di farmaci.

Il prediabete, chiamato anche ridotta tolleranza al glucosio o alterata glicemia a digiuno, è caratterizzato da livelli di glucosio nel sangue superiori al normale, ed è una condizione che precede la quasi totalità dei casi di diabete.

La buona notizia è che questa progressione non è inevitabile, poiché tempestivi cambiamenti nello stile di vita e nella dieta possono fare una grande differenza. Fare esercizio fisico, prestare attenzione al contenuto di zuccheri degli alimenti e limitarne l'assunzione, consumare più frutta e verdura e accrescere l'apporto di cereali integrali e fibre, sono scelte sane nella giusta direzione. Anche un semplice cambio di snack può fare la differenza.

Uno studio recente¹, finanziato dall'Almond Board of California, ha dimostrato **che fare spuntini con le mandorle ha contribuito a migliorare il metabolismo del glucosio negli adolescenti indiani e nei giovani adulti con prediabete**. Primo nel suo genere su persone con prediabete, questo studio clinico controllato randomizzato mirava a determinare l'effetto del consumo di mandorle sui fattori di disfunzione metabolica tra cui glucosio nel sangue, lipidi, insulina e altri marker infiammatori selezionati in 275 adolescenti e giovani adulti (59 maschi, 216 femmine; età 16-25 anni) con prediabete.

Il gruppo mandorle (n=107) ha mangiato 56 grammi di mandorle non tostate (340 calorie) ogni giorno per tre mesi, mentre il gruppo di controllo (n=112) ha consumato uno spuntino salato con lo stesso numero di calorie, equivalenti in entrambi i casi al 20% del fabbisogno giornaliero di energia.

Per tutta la durata dello studio, i partecipanti sono stati monitorati per assicurarsi che consumassero correttamente i loro snack. Alla fine dello studio, i partecipanti sono stati sottoposti a una valutazione dei nutrienti assunti e sono state eseguite nuovamente le stesse misurazioni e gli stessi esami del sangue fatti all'inizio dello studio.

Nel gruppo delle mandorle, l'HbA1c (una misura del controllo della glicemia a lungo termine che funge anche da criterio diagnostico per prediabete e diabete) è diminuita significativamente rispetto al gruppo di controllo. Inoltre, il consumo di mandorle ha ridotto significativamente il colesterolo totale e il colesterolo LDL "cattivo" rispetto al gruppo di controllo, mantenendo inalterati i livelli di colesterolo HDL "buono".

¹ 14th Italian diabetes barometer report 2021 - IBDO Foundation

“Cambiamenti nello stile di vita, come una migliore alimentazione ed esercizio fisico, negli adolescenti e nei giovani adulti hanno il potenziale per arrestare la progressione dal prediabete al diabete di tipo 2. I risultati di questo studio mostrano che non sono necessaria cambiamenti radicali: includere semplicemente uno spuntino di mandorle due volte al giorno può fare la differenza. I risultati dello studio sono molto promettenti nel mostrare come le mandorle possano migliorare i livelli di colesterolo totale e LDL e ridurre i livelli di HbA1c in sole 12 settimane di consumo”, ha commentato il dottor **Jagmeet Madan** PhD, capo ricercatore, professore e preside della Sir Vithaldas Thackersey College of Home Science, SNDT Women's University (Mumbai).

Questa ricerca si unisce a un altro studioⁱⁱ finanziato dall'Almond Board of California, che ha analizzato il ruolo potenziale del consumo di mandorle nei giovani. I ricercatori dell'Università della California, Merced, hanno dimostrato che **per gli studenti universitari che saltano la colazione, uno spuntino mattutino a base di mandorle può essere un'alternativa intelligente.**

Tra le matricole del college che il più delle volte saltano la colazione (73 maschi e femmine, dai 18 ai 19 anni), consumare uno spuntino mattutino - a base di mandorle o di cracker Graham² - ha ridotto il colesterolo totale e migliorato i livelli di zucchero nel sangue a digiuno, ma i benefici sono stati maggiori tra quanti hanno consumato mandorle. Coloro che hanno fatto uno spuntino con le mandorle hanno conservato meglio i livelli protettivi di colesterolo HDL e hanno migliorato gli indici di regolazione della glicemia nel corso dello studio di 8 settimane.

I risultati hanno mostrato che gli appartenenti al gruppo mandorle avevano misure migliori di diversi indicatori gluco-regolatori e cardiometabolici, tra cui:

- Area glicemica sotto la curva (AUC) a 2 ore inferiore del 13%
- Indice di resistenza all'insulina (IRI) inferiore del 34%
- Indice Matsuda superiore dell'82% durante il test orale di tolleranza al glucosio, che rappresenta una stima indicativa della sensibilità all'insulina. Questo indice è quasi raddoppiato tra gli snack alle mandorle.
- Migliore protezione dei livelli di colesterolo HDL. Entrambi i gruppi hanno visto riduzioni del colesterolo HDL, ma i livelli nel gruppo mandorle sono diminuiti del 13,5% rispetto a una riduzione del 24,5% nel gruppo cracker Graham.

"Questo studio, il primo tra una popolazione di studenti universitari, mostra che per coloro che saltano la colazione, le mandorle sono una buona scelta per lo spuntino", afferma **Rudy Ortiz**, PhD, ricercatore capo dello studio. *"Il fatto che le mandorle raddoppino l'indice Matsuda in un periodo di 8 settimane è importante, specialmente in una popolazione giovane e sana, e dimostra il beneficio nella sensibilità all'insulina che le mandorle possono fornire. Inoltre, l'effetto delle mandorle su molti degli altri parametri di salute gluco-regolatori e cardiometabolici mostra il loro potenziale come spuntino intelligente, in particolare in questo gruppo”.*

Nel complesso, il profilo nutrizionale delle mandorle – a basso indice glicemico e capaci di assicurare un'importante varietà di nutrienti per porzione da 30 grammi, tra cui proteine (6 g), fibre alimentari (4 g), grassi buoni, e importanti vitamine e minerali come la vitamina E (7,7 mg), magnesio (81 mg) e potassio (220 mg) - le rende uno spuntino smart ed energizzante per chi soffre di prediabete o diabete di tipo 2, semplice da includere in un piano alimentare sano.

Per maggiori informazioni: Almonds.it

² Sottili biscotti rettangolari a base di farina integrale, il cui consumo è molto diffuso negli Stati Uniti

Omnicom PR Group

Alessandra Padovan alessandra.padovan@omnicomprgroup.com +39 366 2427738

Paola Armiraglio paola.armiraglio@omnicomprgroup.com +39 346 0018374

Paola Chiasserini paola.chiasserini@omnicomprgroup.com +39 02 62411 973

ALMOND BOARD OF CALIFORNIA

Le mandorle della California rendono la vita migliore, anche per come vengono coltivate. L'Almond Board of California promuove mandorle naturali, salutari e di qualità attraverso la leadership nello sviluppo strategico del mercato, nella ricerca innovativa e nella pronta adozione delle best practice del settore per conto degli oltre 7.600 coltivatori e trasformatori di mandorle in California, molti dei quali sono coltivatori da generazioni. Fondato nel 1950 e con sede a Modesto, in California, l'Almond Board of California è un Federal Marketing Order senza scopo di lucro promosso dai coltivatori che opera sotto la supervisione del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti. Per maggiori informazioni su Almond Board of California e sulle mandorle visita il sito Almonds.it o seguici su [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) e [California Almonds blog](#)

ⁱ Madan J, Desai S, Moitra P, Salis S, Agashe S, Battalwar R, Mehta A, Kamble R, Kalita S, Phatak AG, Udipi SA, Vaidya RA and Vaidya AB (2021) Effect of Almond Consumption on Metabolic Risk Factors—Glucose Metabolism, Hyperinsulinemia, Selected Markers of Inflammation: A Randomized Controlled Trial in Adolescents and Young Adults. *Front. Nutrients*. 8:668622. doi: 10.3389/fnut.2021.66862. (The study was a randomized, parallel trial of 275 participants (59 male, 216 female) with impaired glucose metabolism (prediabetes). At the start of the study, participants' weight, height, and waist and hip circumferences were measured and fasting blood samples were taken. Participants also underwent a glucose tolerance test and their lipid profiles were assessed.)

ⁱⁱ Dhillon J, Thorwald M, de la Cruz N, Vu E, Asghar SA, Kuse Q, Rios LKD, Ortiz RM. Glucoregulatory and cardiometabolic profiles of almond vs. cracker snacking for 8 weeks in young adults: A randomized controlled trial. *Nutrients* 2018; 10(8): 960. <https://doi.org/10.3390/nu10080960>.