

## PROPRIETÀ E BENEFICI DELLE MANDORLE



Le mandorle sono i **semi commestibili** del mandorlo, una pianta originaria dell'Asia del sud e del Medio Oriente, importata successivamente nelle regioni mediterranee dai Fenici e dai Greci. Nel nostro paese, il mandorlo viene coltivato prevalentemente in Sicilia (soprattutto nella città di Agrigento) e nel sud della penisola in generale. Fin dall'antichità le mandorle sono state considerate un **alimento salustico**, la prima testimonianza scritta sulle loro qualità salutari e nutritive si trova infatti nel libro dei Veda, un testo sacro dei popoli Ariani risalente al 5000 A.C.

Le mandorle sono **semi oleosi a guscio** che si consumano generalmente secche e tostate, con o senza buccia, ma si trovano anche zuccherate, pralinate e salate. Queste ultime varietà sono da consumare solo occasionalmente e con moderazione per via del loro alto contenuto di **zucchero** e **sale**. Le mandorle possono essere **sia dolci che amare**: quelle dolci sono utilizzate per la preparazione del cosiddetto **"latte" di mandorla** (bevanda vegetale) e in pasticceria come ingrediente principale di molti **dolci** (torte, pasticcini, biscotti), **torroni, confetti, amaretti, marzapane o pasta di mandorle**; quelle amare si usano invece in gastronomia soprattutto per ricavarne **bevande alcoliche** come alcuni liquori. La tostatura, ma anche l'ammollo, riduce la presenza nel seme dell'**acido fitico**, considerato un **anti-nutriente** poiché in grado di ridurre l'assorbimento intestinale alcuni minerali, come ferro, zinco, calcio e magnesio, molto importanti per le ossa e tante funzioni dell'organismo.

### Caratteristiche nutritive delle mandorle

Le mandorle sono una preziosa fonte di:

- **Vitamina E**, uno dei più importanti **antiossidanti** presenti in natura, che aiuta a contrastare l'attività dei **radicali liberi** proteggendo le membrane lipidiche e rallentando i processi di **invecchiamento cellulare**. Contribuisce, inoltre, al rafforzamento delle **difese immunitarie**.
- **Sali minerali** essenziali come **magnesio, potassio, fosforo, ferro e calcio**. Questa caratteristica nutritiva rende la mandorla un seme oleoso in grado di regolare la funzionalità cardiaca e la **pressione arteriosa**, agendo in modo protettivo anche **sulle ossa**, quindi prevenendo o aiutando a combattere l'**osteoporosi**. Tuttavia, è bene ricordare che la principale fonte alimentare di **calcio altamente biodisponibile** (cioè assimilabile dall'organismo) sono il **latte e i suoi derivati** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, in particolare, è il **più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, apporta inoltre ottime **proteine** ad alto valore biologico (tra cui i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), vitamine importanti come B2 e B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio. Ricordiamo inoltre che la maggiore fonte di ferro altamente biodisponibile sono le carni. Per aumentare l'assimilabilità del ferro presente nelle verdure è bene condirle con la **vitamina C** (es. succo di limone o lime) o pasteggiare con una spremuta d'agrumi.
- **Grassi insaturi**, quali **monoinsaturi e polinsaturi**. Tra questi ultimi vi sono gli acidi grassi **omega 3 e omega 6**, i cui vantaggi per la salute dell'organismo sono ormai noti da tempo e per questo vengono chiamati anche **"grassi buoni"**. Gli omega 3 e 6 sono importanti componenti delle membrane cellulari e sono coinvolti nella regolazione della pressione sanguigna e nelle risposte immunitarie. L'interesse scientifico per questi due acidi grassi è in costante aumento, soprattutto per quanto riguarda il loro ruolo nella protezione contro le **malattie cardiovascolari** e i loro **effetti antinfiammatori** che possono aiutare in caso di queste patologie e in altre, come nel **diabete** e in alcuni tipi di tumori. Il nostro corpo è in grado di produrre da solo tutti gli acidi grassi di cui ha bisogno, ad eccezione dell'acido linoleico (omega 6) e dell'acido alfa-linoleico (omega 3). Questi ultimi sono definiti **"acidi grassi essenziali"** e devono essere necessariamente assunti attraverso la dieta, per esempio gustando le mandorle.
- **Proteine vegetali**, nutrienti indispensabili per tantissime funzioni del nostro organismo. Leggi [questo articolo](#) per scoprire cosa fanno le proteine nel nostro corpo e perché è importante assumerle.
- **Triptofano** (394 mg in 100 g di mandorle dolci secche), un **aminoacido essenziale** nonché molecola chiave in quanto precursore della **serotonina**,

**l'ormone del buon umore**, che può essere convertito in melatonina, elemento importantissimo per la regolazione del **ciclo sonno-veglia**. Ottime concentrazioni di triptofano sono contenute anche nel Grana Padano DOP (350 mg di triptofano in 100 g di formaggio).

- **Flavonoidi**, che ci proteggono dallo stress ossidativo. Tra questi, la **quercetina** è concentrata soprattutto nella buccia: ecco perché è consigliabile mangiare le mandorle con la loro pellicina. All'attività dei flavonoidi è stata associata anche la protezione da alcune **forme tumorali**, da **malattie cardiovascolari** e **patologie degenerative** legate all'età.

### Benefici per la salute

Per le proprietà nutritive appena descritte, le mandorle sono particolarmente adatte nella dieta di persone con particolari situazioni fisiologiche e patologiche, come:

- **Cardiopatici e persone affette da sindrome metabolica**, in quanto, grazie all'azione positiva dei grassi omega 3, proteggono il sistema cardiocircolatorio dai danni dell'età e dall'azione negativa di alcuni grassi, evitando l'accumularsi di placche aterosclerotiche nei vasi sanguigni. Inoltre, grazie al loro contenuto di potassio, mantengono equilibrata la pressione sanguigna.
- **Diabetici**, poiché riducono i picchi glicemici dopo i pasti.
- **Persone che presentano stati di denutrizione**, in quanto, come abbiamo visto, contengono molte vitamine, sali minerali, grassi "buoni" e proteine vegetali, pertanto possono essere un alimento adatto da consumare in casi di carenze nutrizionali.
- **Persone che hanno bisogno di più energia** poiché, grazie all'elevato contenuto calorico (628 kcal in 100 g) e alla composizione ricca di buoni nutrienti, sono consigliate in momenti in cui l'organismo ha particolarmente bisogno di energia (es. **gravidanza**, convalescenza, **attività sportiva**, etc.).
- **Persone che seguono una dieta dimagrante**, studi epidemiologici hanno infatti dimostrato un'associazione inversa tra la frequenza di consumo di semi oleosi come le mandorle e l'Indice di Massa Corporea (BMI). È stato osservato che il consumo moderato di mandorle nella dieta (porzione di 20-30 g) non comporta un aumento del peso corporeo perché, anche se contengono molte calorie, risulta fondamentale per la salute dell'organismo la loro composizione in nutrienti. Inoltre, aiutano a raggiungere il **senso di sazietà**. Pertanto, mangiare le giuste quantità di mandorle non rappresenta una minaccia per l'aumento di peso. Per **dimagrire correttamente** occorre praticare **attività fisica** regolare e non consumare più calorie di quelle che effettivamente l'organismo utilizza (rispettare il **bilancio energetico**). Per sapere quante calorie dovresti mangiare ogni giorno e ricevere deliziosi menu della tradizione mediterranea personalizzati per il tuo fabbisogno calorico giornaliero iscriviti a **questo programma** gratuito di controllo del peso. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare **la versione latte-ovo-vegetariana**.
- **Persone che soffrono di stipsi**, in quanto le mandorle hanno un'azione leggermente lassativa per l'alto contenuto di **fibra** e minerali come magnesio e potassio.
- **Persone con disturbi dell'umore** (malumore, **depressione**, stress e sindrome premestruale), perché, grazie alle proprietà antinfiammatorie e antidepressive del triptofano, aiutano a migliorare gli stati d'animo negativi.

### Come consumare le mandorle

Le mandorle possono essere inserite all'interno di una dieta varia ed equilibrata a partire dai due anni d'età poiché, come altra frutta secca, possono dar luogo a **reazioni allergiche**. Possono essere consumate **a colazione** dentro allo **yogurt** oppure si può utilizzare la crema spalmabile di mandorle (100% mandorle senza zuccheri aggiunti) su una fettina di pane. Si possono mangiare anche al naturale come **spuntino o merenda** oppure si possono aggiungere alle insalate per dare una nota croccante o a sfiziose vellutate di verdura **come questa**. L'importante è non esagerare con le quantità: un pugno (20 g) al giorno è più che sufficiente.

È bene sottolineare che alcuni prodotti o bevande alle mandorle ("latte" di mandorla) contengono quantità esigue di mandorle a scapito di alte concentrazioni di **zucchero aggiunto**, per questo si dovrebbero consumare raramente.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.