

Nuova scoperta

Vuoi restare in forma? Mangia le mandorle



Viaggio tra salute e alimenti
Che benessere dalla frutta!

L'inganno del sonno
Insonnia "paradossa"

Problema acne
Cause e cure

Bambini
Come pulire i denti

ABBINAMENTO AL
GIORNALE DI SICILIA

AZ Salute è in **abbinamento gratuito** al Giornale di Sicilia ogni **ultimo mercoledì del mese**



**Da nove anni
non facciamo
che vantarci.
Dei nostri lettori**

Siamo il mensile di informazione medica più seguito in Sicilia, da nove anni offriamo un servizio attento e puntuale, avvalendoci della collaborazione di esperti giornalisti e dei migliori medici specialisti di ogni ambito disciplinare.

Resistiamo alla crisi imperante, continuando a proporci gratuitamente, in allegato con uno dei principali quotidiani dell'Isola.

Eppure non è di questo che ci vantiamo.

Noi di AZ Salute, ci vantiamo dei nostri lettori, che continuano a seguirci, a darci indicazioni e suggerimenti e, soprattutto, a sfogliare le nostre pagine, anche quelle del sito Internet

www.azsalute.it

AZ
SALUTE
Sana informazione



Mandorle

Lo snack perfetto



di Paola Mariano



La merenda perfetta? Un pugno di mandorle. È lo snack giusto per restare in forma, controllare la glicemia e fermare l'appetito; il tutto assimilando dei nutrienti fondamentali, come la vitamina E che è un potente antiossidante.

Secondo uno studio clinico randomizzato pubblicato sull'*European Journal of Clinical Nutrition*, le mandorle sono una merenda ideale per saziarsi e non ingrassare.

La ricerca è stata condotta dal gruppo di **Richard Mattes** della Purdue University di West Lafayette, insieme a colleghi dell'Università dell'Australia Meridionale di Adelaide.

Bloccano la fame, controllano la glicemia e non fanno ingrassare

L'ideale è consumare poco più di 40 grammi di questa frutta secca nel pomeriggio a merenda, o nello spuntino di metà mattina.

Gli snack (dalle patatine ai cioccolatini, dalle merendine a quella miriade di prodotti confezionati disponibile anche nei distributori automatici) oggigiorno contribuiscono ad una porzione significativa dell'introito energetico complessivo giornaliero. Si stima che il 97 per cento degli individui ne consumi almeno uno al giorno

e, spesso, si tratta di merende poco salutari. Ecco perché i ricercatori americani e australiani hanno voluto indagare gli effetti di uno snack alternativo, a base di mandorle.

Una mandorla sgusciata ed essiccata di medie dimensioni pesa circa 2 grammi; cento grammi di mandorle apportano all'organismo circa 580-600 calorie. Inoltre, per 100 grammi di mandorle si hanno 4,6 grammi di carboidrati, 55,3 di grassi, 22 di proteine e 12,7 grammi di fibre. Si tratta dunque di una formidabile fonte di proteine (28 grammi di mandorle ci forniscono circa il 10 per cento dell'introito proteico giornaliero raccomandato) e di grassi buoni insaturi.

Proprio per il loro elevato contenuto proteico e in grassi, le mandorle hanno un enorme potere saziante e sono un comodo spuntino da sgranocchiare anche di fronte al computer quando in ufficio non c'è tempo per una pausa.

Gli esperti americani e i colleghi australiani hanno chiesto a un campione di individui – suddivisi in cinque sottogruppi – di consumare una manciata di mandorle del peso di circa 42 grammi, e quindi del contenuto calorico di circa 250 calorie, in cinque diversi momenti della giornata: a colazione, nello spuntino di metà mattina, a merenda ▶

ZAPPING



Nuove tecnologie e dolori muscolari

Una vita sedentaria e troppo tempo trascorso tra console per videogiochi, tablet e smartphone portano sempre più bambini a soffrire di dolore al collo e alla schiena. Nel Regno Unito, in soli sei mesi, il numero di bimbi trattati per queste patologie è raddoppiato.

«I moderni stili di vita e la maggiore disponibilità di tecnologie stanno avendo un effetto negativo sulla salute muscolo-scheletrica dei bambini – spiega la dottoressa **Lorna Taylor**, fisioterapista –. È quindi di vitale importanza dare loro da subito buone abitudini e gli strumenti necessari per sentirsi bene, essere concentrati e dare il meglio a scuola e nello sport, senza sentirsi limitati dal dolore». ■

Il sesso è meglio della ginnastica per bruciare calorie

Il sesso può ritenersi un'attività fisica a tutti gli effetti e dare benefici simili ad un allenamento ginnico di intensità moderata, con picchi di consumo calorico anche superiori. Lo dimostrano i ricercatori dell'università del Quebec, in Canada, che hanno condotto un esperimento calcolando il consumo di calorie e di energia nelle due differenti attività. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista *PlosOne*. In media, in 24 minuti di rapporto, si consumano 101 calorie. ■



Harmonium Pharma al servizio esclusivo dei diabetici

Harmonium Pharma è una nuova azienda farmaceutica che si occupa in modo unico e specifico di diabete, malattia che, solo in Italia, interessa oltre 4 milioni di persone.

La ricerca Harmonium Pharma ha messo in evidenza come, nella vita quotidiana delle persone con patologia diabetica, problematiche estremamente frequenti (come, ad esempio, le ipoglicemie o le lipodistrofie) non abbiano ancora un'offerta di soluzioni pratiche e pronte all'uso, capaci di migliorare significativamente la qualità di vita dei pazienti.

«Al centro del progetto Harmonium Pharma c'è la persona con diabete con il suo vivere quotidiano e i suoi bisogni – afferma **Ugo Cosentino**, presidente di Harmonium Pharma Italia –. Il nostro progetto di partenza si propone di fornire un supporto importante al problema dell'ipoglicemia, delle lipodistrofie e del piede diabetico e stiamo lavorando attivamente per proporre un'offerta completa di prodotti e servizi». ■

► o dopo uno dei due pasti principali. Gli esperti hanno domandato ai partecipanti di non modificare in alcun modo né le proprie abitudini alimentari, né il proprio regime consueto di attività fisica. L'unica modifica era, appunto, l'introduzione delle mandorle nella dieta.

I volontari dovevano riportare in un diario informazioni dettagliate sui propri pasti e i ricercatori hanno eseguito dei prelievi di sangue periodici per misurare sia il livello di vitamina E (come elemento di verifica del consumo di mandorle), sia la glicemia in orari chiave, per monitorare il livello di controllo metabolico e glicemico di ciascuno e il rischio diabete.

È emerso che coloro che consumavano le mandorle a metà mattina o a merenda avevano un miglior controllo glicemico e dell'appetito e che non aumentavano di peso nonostante la quantità di mandorle loro proposta aggiungesse circa 250 calorie al dì al loro introito calorico medio.

«La ricerca suggerisce che le mandorle sono una buona opzione per uno snack, specie per coloro che hanno problemi di peso o che non vogliono ingrassare – spiega **Mattes** –. Il segreto di questi preziosi frutti – così come di altra frutta secca come le noci – potrebbe essere nel loro contenuto in grassi buoni e proteine, nonché in fibre alimentari, che tutti gli altri snack gli invidiano». ■