

# international news

a cura di Marco Angarano

## OLIO DI MANDORLE E IPERLIPIDEMIA

Le malattie cardiovascolari rappresentano quasi la metà delle malattie non trasmissibili. È stato dimostrato che assumere una piccola quantità di frutta può ridurre significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiache, poiché contengono una varietà di sostanze nutritive e altre sostanze bioattive che contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiache e il controllo del colesterolo.

Questo studio clinico prospettico, randomizzato, in aperto e controllato è stato condotto per valutare gli effetti del consumo di olio di mandorle sui profili lipidici dei pazienti con dislipidemia.

I partecipanti reclutati per lo studio presentavano una diagnosi clinica di iperlipidemia da almeno 2 anni e non erano fumatori; età tra 20 e 75 anni, livelli plasmatici di trigliceridi tra 200-400 mg/dL, livello di colesterolo totale superiore a 200 mg/dL, LDL inferiore a 160 o HDL inferiore a 50 mg/dL nelle donne e meno di 40 mg/dL negli uomini. Non avevano trascorsi di malattie renali, epatiche, cardiache e tiroidee, diabete mellito; inoltre non presentavano allergia alla frutta a guscio, asma o dermatite atopica. I criteri di esclusione erano l'allattamento al seno e la gravidanza, il consumo di pillole contraccettive orali, il consumo di alcol e il ricovero durante lo studio. I 97 partecipanti arruolati sono stati suddivisi in gruppo di intervento (n = 49) e di controllo (n = 48). Il gruppo di intervento ha ricevuto 10 mL di olio di mandorle due volte al

giorno per 30 giorni. Non c'è stato alcun intervento per il gruppo di controllo. I campioni ematici per la misurazione dei valori delle lipoproteine sono stati prelevati in prima di iniziare l'intervento e 30 giorni dopo l'intervento.

Nel gruppo di intervento sono diminuiti significativamente i livelli di colesterolo totale ( $-16,12 \pm 26,16$ ;  $P = 0,009$ ) e LDL ( $-20,88 \pm 18,4$ ,  $p < 0,001$ ). Ma il consumo regolare di olio di mandorle non ha influenzato significativamente i valori dei trigliceridi e del HDL.

I ricercatori affermano che lo studio aveva limitazioni che diminuivano l'impatto dei risultati, il più importante dei quali è il numero limitato di partecipanti. Un altro limite era la mancanza di informazioni sullo stile di vita dei pazienti come l'assunzione di energia totale e le ore di attività totali che possono essere i possibili fattori di confusione. La mancanza di un gruppo di placebo e un breve periodo di tempo dello studio erano gli altri limiti dello studio. Inoltre, essendo uno studio in aperto, i ricercatori ritengono che si potrebbe avere qualche pregiudizio. Nonostante questi limiti, i ricercatori concludono che il trial clinico ha dimostrato come il consumo regolare di olio di mandorle può migliorare i profili lipidici nei pazienti iperlipidemici e potrebbe, quindi, contribuire alla riduzione dei rischi di malattia cardiovascolare. Future ricerche dovrebbero continuare a studiare il ruolo dell'olio di mandorle e dell'olio di altra frutta a guscio sulla funzione endoteliale e dei lipidi nel sangue nella popolazione a rischio di malattie cardiovascolari.

Javad Zibaenezhad, Mohammad & Ostovan, Parham & Mosavat, Seyed

Hamdollah & Zamirian, Mahmood & Attar, Armin. (2018). Almond oil for patients with hyperlipidemia: A randomized open-label controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 42. 10.1016/j.ctim.2018.10.013.

## ORMONI SESSUALI E WHITANIA

Ashwagandha (*Withania somnifera*) è una pianta medicinale comunemente usata nella medicina ayurvedica per mantenere il vigore giovanile, aumentare la forza e la resistenza muscolare, migliorare la salute generale. Una recente meta-analisi comprendente quattro studi clinici, ha concluso che l'integrazione con Ashwagandha era associata ad aumenti significativi della concentrazione spermatica, del volume dello sperma e della motilità degli spermatozoi nei maschi oligospermici. Sono stati anche identificati aumenti dei livelli sierici di testosterone e di ormone luteinizzante (Durg, Shivaram e Bavage, 2018). Ricercatori australiani hanno così condotto uno studio crossover durato 16 settimane, randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo, per studiare gli effetti di *Withania somnifera* sulla fatigue (stato permanente di spossatezza che non migliora con il riposo), il vigore e gli ormoni steroidei negli uomini anziani. Lo studio ha coinvolto uomini sani in sovrappeso di età compresa tra 40 e 70 anni, con sintomi di fatigue lieve, che hanno ricevuto un estratto di Ashwagandha (2 tavolette contenenti 10,5 mg di glicosidi withanolidi per un totale di 21 mg al giorno) oppure un placebo per 8 settimane. Sono stati arruolati 57 partecipanti, dei quali 50 hanno completato il primo periodo



di 8 settimane dello studio e 43 hanno completato tutte le 16 settimane. Le misure di outcome comprendevano il profilo degli stati dell'umore, il questionario AMS per definire il deficit androgenico nell'uomo adulto e i livelli salivari di DHEA-S (deidroepiandrosterone solfato), testosterone, cortisolo ed estradiolo. Durante il periodo dell'intervento sono stati riportati miglioramenti nei sintomi della fatigue, nel vigore e nel benessere sessuale e psicologico, senza differenze statisticamente significative tra i gruppi. L'assunzione di Ashwagandha è stata associata a un aumento del 18% di DHEA-S ( $p = .005$ ) e del 14,7% di testosterone ( $p = .010$ ) rispetto al placebo. Non ci sono state differenze significative tra i gruppi per quanto riguardava i valori di cortisolo e di estradiolo.

I ricercatori hanno così concluso che l'assunzione di un estratto di *Withania somnifera* standardizzato per 8 settimane è stata associata a un aumento dei livelli di DHEA-S e testosterone, sebbene non siano state riscontrate differenze significative tra i gruppi nei valori sierici di cortisolo ed estradiolo, oltre che per stanchezza, vigore o benessere sessuale. Ulteriori studi con campioni di dimensioni maggiori sono necessari per confermare questi risultati.

Lopresti AL, Drummond PD, Smith SJ. A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study Examining the Hormonal and Vitality Effects of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in Aging, Overweight Males. *Am J Mens Health*. 2019 Mar-Apr;13(2):1557988319835985.

# PESO STOP BAR

BARRETTA  
SOSTITUTIVA DEL PASTO



GUSTO CIOCCOLATO

SENZA  
CONSERVANTI



• 5 PASTI WEEKLY PROGRAM •

## Linea Peso Stop

Soluzioni innovative per il controllo del peso corporeo e degli inestetismi della cellulite.

