

## PRODOTTO: Olio di Mandorle



## MATERIA PRIMA VEGETALE:

Le mandorle sono semi oleosi ricchi di proprietà benefiche. La mandorla, il cui nome scientifico è *Prunus dulci*, è il seme commestibile del Mandorlo, pianta appartenente alla famiglia delle Rosaceae. La pianta è alta all'incirca cinque metri e le mandorle sono racchiuse in un guscio protettivo di natura legnosa. Originario dell'Asia, il Mandorlo fu importato in Sicilia prima e in tutto il Mediterraneo poi dai Fenici. Le mandorle sono ricche di proteine e alcuni minerali come ad esempio calcio e magnesio. Contengono, inoltre, un'ampia varietà di flavoni e acidi fenolici coniugati tramite legami O-glicosidici ed esteri a zuccheri. La composizione e la distribuzione di questi composti coniugati provoca differenti comportamenti nei preparati a base di mandorle a livello di fisiologia e proprietà curative. I semi di mandorle dolci contengono una quantità di olio notevole e variabile dal 40 al 55%. Le mandorle sono anche un'ottima fonte di magnesio e vitamina E, e sono il tipo di frutta secca con il più elevato contenuto di fibre (12%). Come tutti gli alimenti prevalentemente lipidici, il loro consumo va controllato con attenzione valutando sempre le quantità che ci possiamo permettere. Gli acidi grassi mono e polinsaturi, infatti, irrancidiscono facilmente se esposti a luce, aria e calore. Il problema è molto limitato se le mandorle sono protette dal loro guscio.

**DESCRIZIONE PRODOTTO:** l'estratto liquido viene ricavato da mandorle dolci biologiche di qualità Filippo Cea coltivate nell'alta Murgia (Toritto – Bari). Trattasi di un olio di colore giallo pallido, molto fluido, quasi inodore, dolce di sapore. Le mandorle sono un'ottima fonte di **grassi "buoni"**, poiché ben l'83% delle calorie di questo alimento provengono da questo nutriente e di questi, la maggior parte sono grassi **monoinsaturi**, il che le rende benefiche per l'apparato cardiocircolatorio, anche se non apportano una quantità significativa di grassi essenziali al contrario di altri tipi di frutta secca come le noci. L'olio ricavato dalle mandorle Filippo Cea ha evidenziato nelle analisi effettuate presso i nostri laboratori una caratterizzazione arricchita da un composto ( $\beta$ -sitosterolo) che ha dimostrato attività in diversi casi clinici. Caratterizzazione dell'olio di mandorle dolci estratto in fase supercritica:

- acido laurico 5,6% (C12:0);
- acido miristico 0,38% (C14:0);
- acido palmitico 70,94% (C16:0);
- acido palmitoleico 17,45% (C16:1n7);
- acido stearico 0,51% (C18:0);
- acido linolenico 1,6% (C18:3).
- altro:  $\beta$ -sitosterolo 0,50% (C<sub>29</sub>H<sub>50</sub>O)

**APPLICAZIONI/UTILIZZI:** Esistono in letteratura una serie di lavori a supporto di un possibile effetto protettivo verso le patologie cardiovascolari esercitato da diete ricche di mandorle dolci. Regimi alimentari particolari, dove buona parte dell'apporto lipidico veniva assunto sottoforma di mandorle, sono risultati efficaci nel ridurre i livelli plasmatici di trigliceridi, di colesterolo totale e di quello presente nelle LDL mentre le HDL, che svolgono un'azione protettiva, risultavano essere più elevate. Inoltre il trattamento dietetico con mandorle rendeva le LDL meno suscettibili al processo di ossidazione, considerato un importante fattore di rischio per lo sviluppo di aterosclerosi. In un lavoro comparativo, i benefici effetti sull'assetto lipidico sono stati osservati anche con il solo olio di mandorle dolci. (3,4,5) (9,13,14,15). La quantità di mandorle utilizzate negli studi relativi all'assetto dei lipidi plasmatici era molto alta, fino a 100 gr/die, mentre per l'olio sono stati utilizzati dosaggi di 35 grammi al giorno. Altri studi ipotizzano che l'assunzione di alte quantità di mandorle sia in grado di ridurre la glicemia postprandiale e di esercitare quindi effetti protettivi anche verso il diabete (16). Tutti questi studi non sono però in grado di indicare quali, tra i vari componenti chimici presenti nelle mandorle, siano le sostanze capaci di esercitare gli effetti salutistici. Non è escluso però, che essi siano il risultato di interazioni funzionali tra vari componenti, e perciò identificare i principi attivi che caratterizzano il seme e il frutto del mandorlo può essere utile per lo sviluppo di una serie di integratori nutrizionali ad attività mirata.

**cosmeceutica:** L'olio di mandorle dolci trova ampio impiego in ambito salutistico sia per uso esterno che interno: negli usi esterni viene tradizionalmente impiegato su pelli e mucose infiammate per i suoi effetti rinfrescanti, emollienti e lenitivi mentre durante la gravidanza se ne consiglia l'uso per mantenere elastica la cute di addome e fianchi onde evitare l'insorgenza di smagliature. Impiego topico è anche in creme antiaging, per via della discreta concentrazione di molecole dalla forte attività antiossidante (4) che si prestano alla anche alla formulazione di maschere per viso, corpo e capelli dall'utilizzo topico.

**nutraceutica:** Per quanto riguarda gli usi interni la tradizione erboristica consiglia l'uso dell'olio come blando lassativo per regolare l'intestino nei lattanti, nei bambini ed anche nell'adulto. Le mandorle venivano anche utilizzate come calmante per la tosse sottoforma di latte di mandorle dolci. Hanno proprietà antisettiche e remineralizzanti, emollienti e lassative, energetiche e ricostituenti. Il particolare e originale equilibrio di minerali, vitamine, proteine e grassi, ne fanno soprattutto un antidepressivo naturale.

**per la salute:** Le mandorle sono particolarmente indicate nelle diete di soggetti con patologie croniche e metaboliche, come diabete di tipo 2 e ipercolesterolemia. Gli effetti di una dieta di mandorle già descritti nel paragrafo "Applicazioni/utilizzi", sembrerebbero in grado di abbassare il rischio di malattie cardiovascolari in pazienti con diabete di tipo 2. (9,13,14,15, 16,17,18). Altri studi (14,15), evidenziano come una dieta che comprende il 20% delle calorie che derivano dalle mandorle per un periodo di 16 settimane, aumenta la sensibilità all'insulina e fa diminuire i livelli di colesterolo LDL in persone con pre-diabete. Altri studi hanno dimostrato come un consumo abituale di questo alimento abbassi i livelli ematici di colesterolo e trigliceridi in soggetti non sovrappeso, essendo quest'ultima una condizione molto più sfavorevole nei confronti dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Le mandorle costituiscono un vero concentrato energetico e calorico: sono particolarmente ricche di calcio e perciò utilissime nella calcificazione delle ossa (consigliate quindi alle donne in gravidanza o in menopausa).

**nota bene:** le dichiarazioni che riguardano la salute contenute in questo documento potrebbero non essere conformi alle leggi e ai regolamenti del paese in cui il prodotto viene distribuito o al Reg. CE n. 1924/2006 e possono anche non essere ancora stati valutati dalla Food and Drug Administration. Questi prodotti non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. I commercianti di prodotti finiti contenenti questo ingrediente sono responsabili di garantire la conformità con il quadro giuridico applicabile.