

Data: 29.11.2023 Pag.: 22
Size: 98 cm2 AVE: € 4704.00
Tiratura: 58779
Diffusione: 21671
Lettori: 100000



Mandorle in aiuto al cuore Se la dieta è ipocalorica

Consumare spuntini a base di mandorle può aiutare nella gestione del peso. Due nuovi studi diffusi da **Almond Board of California**, il *Federal Marketing Order* senza scopo di lucro promosso dai coltivatori, dimostrano che consumare mandorle migliora la qualità della dieta e porta benefici per la salute del cuore nel contesto di un regime ipocalorico. E questo in quanto con le mandorle si ha una diminuzione dei cosiddetti «grassi cattivi», cioè di quelli che favoriscono l'arteriosclerosi.



Lo studio arriva dalla California