

Il costante aumento dei consumi di mandorle nel nostro Paese, che è uno dei maggiori produttori a livello globale (dopo Stati Uniti e Spagna), segue di pari passo l'interesse di nutrizionisti e clinici per le proprietà della frutta secca a guscio. Alle osservazioni dei benefici per la salute nelle popolazioni che includono (con moderazione) le mandorle in un'alimentazione varia ed equilibrata, negli ultimi anni si sono aggiunti i risultati degli studi di intervento volti a verificare gli effetti di questi semi oleaginosi, o di singoli componenti, sul metabolismo e su fattori di rischio di malattia. Proprio su questi dati si basa il Tema pubblicato in questo numero di AP&B, che ne propone una lettura critica.

A 10 anni dall'iscrizione nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Unesco, la dieta mediterranea si conferma come il complesso di alimen-

tazione, tradizioni, usi, comportamenti (uno "stile di vita" come ha riconosciuto il Comitato Intergovernativo Unesco) maggiormente correlato al benessere e, nel tempo, alla riduzione del rischio di sviluppare malattie cronico degenerative. E anche a una maggiore probabilità di sopravvivenza, come dimostrano i risultati di uno studio condotto dai ricercatori dell'IRCCS Saverio de Bellis di Castellana Grotte (Bari), che hanno associato i livelli di consumo degli alimenti cardine della dieta mediterranea alla longevità di una popolazione di pugliesi. Ne parlano nell'Intervista Angelo Campanella e Antonella Mirizzi, tra gli autori del lavoro pubblicato su *International Journal of Epidemiology*.

Buona lettura!

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B