

Le noci riducono gli effetti del cibo spazzatura

Una ricerca statunitense svolta presso la Oregon University State ha svelato che le noci possono fornire un aiuto per limitare gli effetti negativi del cibo spazzatura.



I ricercatori hanno modificato la dieta di un gruppo di cavie arricchendola con del cibo spazzatura, come per esempio patatine fritte e snack ipercalorici. A un numero limitato di cavie sono state somministrate, quotidianamente, una porzione e mezzo di noci. Dopo dieci giorni, i topi che avevano mangiato le noci avevano parametri di salute migliori perché avevano nel sangue livelli minori di colesterolo cattivo e maggiori di grassi buoni. Grazie alle noci, la tolleranza al glucosio era stata favorita e le percentuali di grasso presenti nel fegato erano minori.

Questi frutti si sono mostrati molto preziosi perché apportano l'Ala, l'acido alfa-linolenico ossia un grasso omega3, potassio e proteine vegetali. La ricerca ha dimostrato che per rendere ancora più evidenti gli effetti positivi delle noci si possono introdurre alimenti come il tè verde, le ciliegie e i lamponi.

Le noci possono aiutare a controllare il peso corporeo e il senso dell'appetito, come sottolineato da un'indagine scientifica condotta dalla *School of Medicine* di San Diego. I ricercatori hanno preso in esame un gruppo di donne in sovrappeso o obese che, dopo aver consumato giornalmente noci sono dimagrite e hanno ridotto il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari.

Le noci sono particolarmente benefiche perché contengono fibre, grassi buoni e proteine.

Contengono numerosi sali minerali come ferro, potassio, rame e zinco. Le noci sono in grado di saziare a lungo, riducendo il senso dell'appetito e rivelandosi indicate per contrastare la fame nervosa. L'importante è non eccedere con le quantità perché si tratta di un frutto piuttosto calorico. La noce è consigliata per migliorare anche le prestazioni intellettuali perché è rimineralizzante e ricca di grassi essenziali che contribuiscono a evitare gli stati infiammatori. Inoltre, sono ottime per evitare l'ipertensione arteriosa e contrastare altre patologie cardiovascolari. Una piccola porzione di noci al giorno può regolarizzare i valori di colesterolo nel sangue.

Fonte: mediterraneanews.org

Data di pubblicazione: 07/11/2016