

Noci non solo per il cuore, una porzione al giorno aiuta a controllare il peso



Secondo due studi presentati all'American Heart Association in corso a Chicago, mangiare 30 grammi di frutta secca al giorno ha effetti benefici sul peso e sul rischio cardiovascolare

di IRMA D'ARIA

Stampa

ABBONATI A



10 novembre 2018

UNA PORZIONE al giorno di **noci e noccioline** aiuta a controllare il peso e fa bene al **cuore**. E' quanto emerge da ben due studi presentati al Congresso dell'American Heart Association in corso a Chicago. Una ricerca ha preso in esame quanto e come mangiare noci e nocciolini abbia un effetto sul **peso** corporeo a lungo termine negli uomini e nelle donne statunitensi. L'altro studio ha esaminato se mangiare noci del Brasile potrebbe aumentare il senso di pienezza e migliorare le risposte di glucosio e insulina.

• L'IMPATTO DELLE NOCI SUL PESO

L'analisi dell'impatto delle noci sul peso è stata condotta su oltre 25mila medici e 53mila infermieri in buona salute seguiti per quattro anni. I ricercatori hanno scoperto che mangiare una porzione da 30 grammi di qualsiasi tipo di frutta secca o di arachidi, al posto di cibi generalmente considerati a basso contenuto nutrizionale, come carne rossa, salumi, patatine fritte e dolci, abbassa il rischio di aumento di peso a lungo termine e **obesità**. "Le persone spesso considerano le noci come alimenti ricchi di grassi e calorie, quindi esitano a considerarle snack salutari, ma in realtà sono associate ad un minor aumento di peso e a maggior benessere", ha detto **Noci non solo**, Ph.D., primo autore dello studio e ricercatore associato presso il dipartimento di nutrizione della Harvard School of Public Health a Boston.

• L'AUMENTO DI PESO

"Gli adulti iniziano ad aumentare gradualmente circa un chilo all'anno di peso, che sembra poco, ma se consideriamo un periodo di 20 anni, l'accumulo complessivo è molto e può essere dannoso", ha proseguito Xiaoran Liu. "L'aggiunta di una porzione di frutta a guscio al posto di

cibi meno salutari - come carne rossa o lavorata, patatine fritte o snack zuccherini - può aiutare a prevenire un aumento di peso lento e graduale dopo l'ingresso nell'età adulta e ridurre il rischio di obesità e malattie cardiovascolari correlate".

• IL SENSO DI SAZIETA'

Nello studio sulle noci del Brasile, condotto presso la San Diego State University, 22 adulti sani (20 donne e due uomini) con un indice di massa corporea medio di 22,3, hanno consumato 36 grammi di pretzel (il pane tipico tedesco) o 20 grammi di noci del Brasile (circa cinque noci) in aggiunta alla loro dieta abituale. Le noci del Brasile e le ciambelline salate avevano approssimativamente la stessa quantità di calorie e sodio ed entrambi hanno aumentato significativamente il senso di pienezza e ridotto la sensazione di fame, anche se il gruppo che mangiava noci del Brasile ha sperimentato un maggior senso di pienezza rispetto a chi mangiava salati.

• L'IMPATTO SU GLUCOSIO E INSULINA

Il consumo di pretzel ha causato un aumento significativo della glicemia e dell'insulina 40 minuti dopo il loro consumo, rispetto all'inizio dello studio, mentre mangiare noci del Brasile non ha aumentato significativamente il glucosio o l'insulina nel sangue. "Mentre sia le noci del Brasile che i pretzels hanno aumentato il senso di pienezza, l'assunzione di noci brasiliane ha stabilizzato i livelli di glucosio e insulina post-prandiali, cosa che potrebbe essere utile per prevenire il diabete e l'aumento di peso", ha detto **Mee Young Hong**, principale autore dello studio e professore alla School of Exercise & Nutrition Sciences presso la San Diego State University di San Diego, in California.

Le **noci del Brasile** sono una delle più note fonti alimentari di selenio, un minerale che già in altri studi è stato associato ad un miglioramento nelle risposte di insulina e glucosio. L'insulina è prodotta nel pancreas ed è un catalizzatore per la trasformazione del glucosio in energia. Alcune persone sono resistenti all'insulina o non producono abbastanza insulina, il che significa che il glucosio può raggiungere livelli insalubri e causare diabete, un importante fattore di rischio per infarti e ictus. "Il nostro studio permette a ricercatori e clinici di considerare il possibile ruolo benefico delle noci del Brasile per aiutare le persone a sentirsi sazi e mantenere un livello sano di glucosio, riducendo il rischio di obesità e diabete", ha detto Hong che, però, puntualizza: "Poiché nello studio sulle noci del Brasile, solo il 9 per cento dei partecipanti erano uomini, questi risultati non dovrebbero essere generalizzati a una popolazione maschile".

Noi non siamo un partito, non cerchiamo consenso, non riceviamo finanziamenti pubblici, ma stiamo in piedi grazie ai lettori che ogni mattina ci comprano in edicola, guardano il nostro sito o si abbonano a Rep:. Se vi interessa continuare ad ascoltare un'altra campana, magari imperfetta e certi giorni irritante, continuate a farlo con convinzione.

MARIO CALABRESI

Divisione Stampa Nazionale — GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA