

# La rivincita della frutta secca fa dimagrire e allunga la vita

*Macché pericoli per la linea: il consumo regolare di noci e mandorle allontana i chili di troppo e protegge da diabete, tumori e infarti. Rischi di mortalità ridotti del 20%*

Patricia Tagliaferri - Lun, 15.07.2015

[commenta](#)

RomaLa frutta secca non fa male e non fa ingrassare. Anzi. Non si contano più, ormai, gli studi scientifici che sfatano uno dei luoghi comuni più diffusi su questi alimenti, amati da molti ma tenuti lontano dal palato perché da sempre lo spauracchio di donne e uomini a dieta.



Scienziati e nutrizionisti hanno riabilitato completamente noci, nocciole e mandorle, hanno riscoperto le loro innumerevoli qualità e considerano oggi la frutta secca ricca di nutrienti preziosi per la salute e anche per la linea.

Una mela al giorno toglierà pure il medico di turno, ma anche un pugno di frutta secca. Di più. Secondo le ultime scoperte, infatti, mangiandone quotidianamente senza esagerare, noci, mandorle e affini aiuterebbero a mantenere il peso forma, perché alla faccia delle calorie che contengono, questi cibi hanno un elevato contenuto di grassi insaturi, che si metabolizzano molto velocemente e apportano numerosi benefici all'organismo, e di proteine, fibre, vitamine, acidi grassi essenziali omega 3, che aumentano il senso di sazietà inducendo quindi a mangiare meno. Quello condotto dalla Loma Linda University in California e pubblicato sulla rivista Plos One è soltanto uno degli ultimi lavori che promuovono la frutta secca come un alimento che garantisce il nostro benessere, aiutandoci a mantenere il peso forma e proteggendoci da più malattie. Altro studio recente che è arrivato alle medesime conclusioni è quello pubblicato sul New England Journal of Medicine, secondo il quale inserire nella nostra dieta giornaliera una moderata quantità di nocciole, mandorle, noci, nocciole o pistacchi, allunga la vita riducendo mediamente del 20 per cento il rischio di morte per qualunque causa. Chi mangia frutta secca con regolarità ha il 29 per cento di possibilità in meno di morire per patologie cardiovascolari (perché i semi oleaginosi aumentano il colesterolo «buono» HDL che aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e ad abbassare i livelli di infiammazione) e l'11 per cento in meno di tumore. Ottima anche per la prevenzione del diabete. Nello stesso tempo anche la linea ne giova, nonostante contenga molti grassi. Lo studio, effettuato su 803 individui divisi in gruppi in base

alla quantità di frutta secca consumata quotidianamente, ha dimostrato che il gruppo che ne mangiava di più aveva una probabilità inferiore del 37-46 per cento di essere obeso rispetto al gruppo che ne mangiava di meno. Gli sportivi conoscono bene le proprietà della frutta secca, ottima fonte di energia, e non la fanno mai mancare nella loro colazione del mattino o negli spuntini tra uno sforzo e un altro. La frutta secca, consumata durante tutto l'anno, al naturale, è dunque un valido alleato per la salute. Anche per quella dei bambini. Le noci, per esempio, contengono gli omega 3, gli acidi grassi che proteggono il cuore, ma anche ferro, calcio, potassio, fosforo, vitamina A, B e C. Gli acidi grassi delle nocciole, invece, sono utili per prevenire arteriosclerosi e malattie vascolari e proteggono i tessuti dall'invecchiamento. Le mandorle fanno bene alle ossa e a chi soffre di stipsi, mentre si stanno studiando i benefici che le arachidi sembrano avere sui malati di Parkinson. Anche il pistacchio ha tante virtù, ricco tra l'altro di vitamina E, un efficace antiossidante contro i radicali liberi. I pinoli sono indicati invece per chi soffre di anemia.