

LE MANDORLE: Le “regine” della frutta secca

By Redazione TgYou24.it / 5 ore ago / Salute / No Comments



Per denominazione la mandorla è il seme oleoso del Mandorlo (*Prunus dulcis*) e vanta numerosissime ed utili proprietà nutritive, per la maggior parte di noi, sconosciute. Scopriamole insieme!

LE PROPRIETA' NUTRIZIONALI ED I LORO BENEFICI

Sono costituite per il 50% di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (omega 3 e omega 6) e possiedono per questo la capacità di abbassare i livelli di colesterolo cattivo (HDL) nel sangue; aiutano il sistema arterioso e venoso a mantenersi in buono stato, riducendo il rischio di insorgenza delle malattie cardiovascolari.

- Sono un'eccellente fonte energetica per il nostro organismo poiché hanno un potere calorico pari a 600 Kcal per 100g...quindi facciamo attenzione! Non bisogna assolutamente eccedere nel loro consumo, soprattutto se si segue una dieta ipocalorica!

Si raccomanda una porzione massima di **30g.** pari a **circa 20 mandorle.**

Ottime come "spezzafame" a metà mattinata o a metà pomeriggio, soprattutto per le donne gravide, per gli studenti sotto stress da esame e per gli sportivi!

- Sono tra i semi oleosi che contengono il più alto contenuto di fibre (12%), necessarie a garantire un elevato senso di sazietà ed a tenere sotto controllo l'appetito. Quindi ***aiutano a non aumentare di peso, sempre se associate agli alimenti giusti.***

Oltre alle fibre contengono anche *probiotici*, come i Lactobacilli, favorendo a mantenere sana la flora batterica intestinale.

- Sono pertanto ricche anche di sali minerali, come ferro, magnesio, fosforo e calcio; ottime per chi soffre di anemia, preziose per coloro che non consumano il latte e derivati del latte (come i prodotti caseari), e soprattutto utilissime per prevenire la formazione di carie dentali. Studi clinici hanno confermato l'utilità delle mandorle anche nel contrasto all'osteoporosi, in quanto il magnesio ed il fosforo in sinergia, aiutano l'assorbimento del calcio nonché a mantenere sane le attività cerebrali, influenzando positivamente l'attività cognitiva ed il buon umore. Per tale motivo vengono inserite anche nella dieta degli anziani, aiutando a prevenire disturbi come l'Alzheimer.
- Ricche di vitamine, come la vit. B (la riboflavina) e la vit. E (il tocoferolo); quest'ultima importantissima per il suo potere antiossidante, perché combatte i danni provocati dai radicali liberi prevenendo l'invecchiamento cellulare (quindi un vero toccasana per la pelle) ed il cancro. Ebbene sì, tra le tante utilità già elencate, molti studi dimostrano che il consumo regolare delle mandorle aiuta a prevenire l'insorgenza del cancro al seno, alla prostata ed al colon.
- Infine, possedendo un elevato apporto proteico relativo a circa il 20%, vengono consigliate prima o dopo un intenso allenamento, durante sessioni prolungate di attività sportiva e per chi segue una dieta vegetariana/vegana.

UTILIZZO DELLE MANDORLE IN COSMESI E A TAVOLA

Le mandorle, se trasformate nei loro oli, trovano largo impiego in erboristeria e nel settore della bellezza e dell'estetica. Infatti viene molto utilizzato l'olio di mandorle dolci per prevenire rughe e smagliature, per la cura ed il benessere dei capelli e della pelle, per renderla più liscia e morbida.

Insomma sono delle vere e proprie alleate della bellezza!

Tra l'altro, oltre ad avere innumerevoli effetti positivi sulla salute, hanno anche un gusto gradevole e dolce. Vi è, per questo motivo, un largo utilizzo in cucina. Si vedono spesso protagonisti di molte preparazioni gastronomiche. Non a caso in alcune regioni dell'Italia Meridionale, come ad esempio in Sicilia, in particolare nel siracusano, se ne producono in grandi quantità e vengono utilizzate sia per la preparazione di dolci che per preparare ricette salate.

Come non menzionare la pasta di mandorle o il marzapane, chiamato anche pasta reale. Il latte di mandorle, una deliziosa bevanda perfetta come sostitutivo del latte per i neonati che soffrono di intolleranza al latte vaccino e/o per chi segue una **dieta vegana**. Utilizzato, tra l'altro, anche per calmare la tosse.

CONTROINDICAZIONI

Seppure le mandorle apportano infiniti effetti positivi alla salute, è bene considerare che questi deliziosi semi possiedono, come ogni cosa, anche alcune controindicazioni.

A causa del loro alto contenuto calorico non è consigliato eccedere nel loro consumo e poiché la frutta secca è generalmente un alimento allergizzante, bisogna privilegiare un'assunzione graduale, specie nei bambini, al fine di monitorare eventuali reazioni allergiche.

Dott.ssa Lucia Venosi

Biologa Nutrizionista