



Mandorle «spazzine» delle arterie

Che la **frutta secca** faccia bene non è certo una novità, ma adesso sappiamo che ogni tipo offre specifici vantaggi. Attenti però a dosi e calorie

Si consiglia a fine pasto, come snack, a colazione, per arricchire un piatto: la **frutta secca** fa bene alla salute e su questo non ci sono più dubbi.

Ma che le **mandorle** possano essere un ottimo «spazzino» anti-colesterolo è una novità: pare infatti che mangiarne un po' ogni giorno si associ a un miglioramento della funzionalità del colesterolo «buono» Hdl, quello che seccaccia i vasi per raccogliere e smaltire il colesterolo di troppo che potrebbe «intasare» le arterie favorendo l'infarto.

Lo ha dimostrato su un gruppo di volontari Penny Kris-Etherton, nutrizionista dell'università della Pennsylvania, che ha voluto indagare che cosa succede al colesterolo Hdl con un consumo regolare di **mandorle**.

«Questo tipo di **frutta secca** ha effetti positivi sui livelli di colesterolo in generale ma finora non si sapeva granché dell'azione specifica su quello Hdl, che al contrario dell'Ldl

(il colesterolo «cattivo», ndr) aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare», ha spiegato Kris-Etherton. Per fare chiarezza, un gruppo di volontari si è sottoposto alle analisi del sangue e poi per sei settimane a una dieta che includeva 43 grammi di **mandorle** come snack (un poco di più, quindi, della «dose» standard che è di circa 30 grammi, pari a una ventina di mandorle); quindi, dopo aver ripetuto gli esami del sangue, gli stessi parteci-

panti hanno seguito una dieta

identica ma mangiando un muffin alla banana come spuntino per poi sottoporsi di nuovo ai test.

I risultati, pubblicati sul *Journal of Nutrition*, mostrano che la **frutta secca** non solo aumenta i livelli di Hdl, ma ne migliora la funzionalità: «Le particelle di Hdl sono molto piccole quando si formano — osserva la ricercatrice —. Sono come sacchetti della spazzatura, inizialmente vuoti e poi più ampi e rotondi man mano che raccolgono il colesterolo Ldl di troppo dai vasi per portarlo al fegato e farlo eliminare. L'Hdl si divide in cinque diverse «popolazioni»: abbiamo valutato l'entità di ciascuna per capire se quella dell'Hdl più «gonfio» di colesterolo fosse più abbondante dopo la dieta con le **mandorle** come snack, segno di un incremento della funzionalità dell'Hdl stesso. Accade proprio così: la frazione di colesterolo Hdl più grosso cresce del 19 per cento, la funzionali-

tà del 6,4 per cento. Significa che l'Hdl sta facendo ancora meglio del solito il suo lavoro di spazzino, recuperando più colesterolo in circolo».

In chi è obeso o sovrappeso poi le **mandorle** riducono del 7 per cento anche il colesterolo Ldl, come dimostra un altro studio della stessa ricercatrice apparso sul *Journal of the American Heart Association* nelle scorse settimane: non si tratta perciò di una «cura», ma è comunque un ottimo modo per migliorare il profilo di rischio cardiovascolare anche grazie alle fibre, la vitami-

na E e i grassi polinsaturi di cui le **mandorle** sono ricche.

«Sono uno snack perfetto, se mangiate con moderazione al posto di uno spuntino con cibi di scarso valore nutrizionale», osserva Kris-Etherton. Il richiamo alle dosi è necessario perché le **mandorle**, come tutta la **frutta secca**, sono molto energetiche (600 calorie per etto): l'ideale è mantenersi sui 30 grammi di frutta senza guscio o 20-25 se si segue una dieta ipocalorica. Meglio poi alternare vari tipi di **frutta secca**, dal momento che ciascuna ha particolari caratteristiche: le **mandorle** per esempio hanno un potere antiossidante inferiore rispetto a **noci** e **noccioline**, ma sono più ricche di vitamina E e proteine vegetali.

Alice Vignai

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In calo

In chi è obeso, il colesterolo Ldl («cattivo») si può ridurre del 7 per cento

In crescita

Salgono invece i livelli di colesterolo Hdl («buono») che smaltisce quello Ldl



GLI EFFETTI

43
grammi



RIDUCONO	AUMENTANO	
del 7% il colesterolo LDL	del 19% la quantità di HDL nella sua forma più attiva	del 6,4 % la funzionalità dell'HDL

Fonte: Berryman et al. J. Nutrition 2017 e Lee et al J. Am Heart Assoc. 201

LA QUANTITÀ

La dose di frutta secca consigliata è di **30 g** al giorno, pari a una manciata e precisamente a

- **23** mandorle
- **5-6** noci
- **25** nocciole
- **25** pistacchi
- **20** anacardi
- **25** arachidi
- oltre **100** pinoli
- **5-6** noci del Brasile
- **20** noci pecan
- **10** macadamia

Il consiglio

Meglio avere a disposizione il frutto da sgusciare piuttosto che pronto: il guscio mantiene integre le proprietà nutritive e doverlo aprire aiuta a «saziarsi con gli occhi» e a contenere le porzioni