

Open Style

● frutta secca

Perché Fa Bene Mangiare La Frutta Secca

Se consumata con regolarità, la frutta secca è un ottimo alimento che aiuta a conservare il peso-forma ideale, preservando tutto il nostro corpo.



A Cura Di [Andrea Petricca](#) On 1, Mar, 2018

Scopriamo insieme le proprietà benefiche della frutta secca.

07

Condividi

In Italia, stiamo assistendo ad un vero e proprio "boom" della **frutta secca**. Tra le tante varietà disponibili, quelle con il guscio predilette dagli italiani sono in particolare le **arachidi**, le **mandorle**, le **nocciole** e le **noci**. Invece, tra quelle senza svettano in cima alle preferenze **fichi secchi**, **prugne** e **uvetta**. Una crescita che interessa anche tutta quelle serie di prodotti arrivati negli ultimi tempi sul mercato, come ad esempio le **bacche di goji**, particolarmente amata dagli italiani che sono diventati i primi consumatori nel vecchio continente.

Il motivo del successo

Ma quale è la ragione di questo diffuso successo della frutta secca? A spiegarlo in breve è la dottoressa **Nicoletta Bocchino**, una biologa nutrizionista che lavora a Brindisi. Tutti questi tipi di frutta secca "*sono un **concentrato di antiossidanti, vitamine e minerali***".

Il potere della frutta secca

Un mito che può essere immediatamente sfatato è quello secondo cui la frutta secca farebbe ingrassare. Non è affatto così, anzi. Se viene consumata nelle dosi corrette, la frutta secca ci assiste nel **monitorare eventuali chili in eccesso**. La dimostrazione arriva direttamente da uno studio pubblicato sulla rivista *European Journal of Nutrition* e condotto dalla *Loma Linda University School of Public Health*, che si trova negli Stati Uniti, e dalla *International Agency for Research on Cancer*, che ha la propria sede a Parigi. Questi due istituti di ricerca hanno appurato che

inserire all'interno della dieta prodotti come arachidi, mandorle, noci, nocciole e pistacchi, **contribuisce a ridurre il rischio di sovrappeso e obesità**.

Il segreto della frutta secca

*“Il merito è **sia dei grassi sia delle fibre**, che rallentano lo svuotamento dello stomaco e l'assorbimento degli zuccheri, aiutando a mantenere sotto controllo la glicemia e **prolungando il senso di sazietà**”,* spiega la biologa nutrizionista. Ma non è finita qui. Infatti, mangiare regolarmente la frutta con il guscio ha effetti benefici **anche sul sistema cardiovascolare**.

Se ancora non foste convinti delle proprietà unica di questi prodotti, ecco un'ulteriore conferma che questa volta proviene da una ricerca statunitense portata avanti dall'*Harvard T.H. Chan School of Public Health*, finita sulle pagine del *Journal of the American College of Cardiology*. La biologa Nicoletta Bocchino aggiunge che: *“La frutta a guscio fornisce **grassi insaturi come l'oleico e il linoleico**, che regolano i livelli di colesterolo nel sangue, minerali come **potassio e magnesio**, preziosi per la circolazione, e un'**elevata percentuale di antiossidanti** come i **flavonoidi**, che mantengono in salute cuore e arterie riducendo il rischio di ictus e infarto”*.

Attenti a non esagerare con le dosi

Tuttavia se è vero che si tratta di prodotti ricchi di **proprietà benefiche**, è altrettanto vero che come tutte le cose non bisogna mai arrivare ad abusarne. Si tratta di alimenti con un apporto calorico considerevole. Non a caso, la dottoressa spiega che: *“La frutta secca ha un **apporto calorico importante**. Quella a guscio, in particolare, può superare le **600 calorie** ogni **100 grammi** perché ricca di grassi buoni, mentre le altre varietà si attestano **tra le 200 e le 300**, perché forniscono prevalentemente zuccheri, dei quali è comunque bene non abusare. Per poter godere delle sue virtù, ricorda quindi che la dose giornaliera raccomandata è di **30 grammi per la frutta a guscio e di 40 per quella essiccata o disidratata** (bacche comprese)”*.

Le preferenze degli italiani

Purtroppo, la stragrande maggioranza della frutta secca e essiccata che viene consumata ogni giorno dagli italiani arriva da altri Paesi. L'**Inc** (International Nut and Dried Fruit Council Foundation), un ente che unisce oltre **700**

operatori attivi in questo settore in tutto il mondo, ha calcolato che le varietà più diffuse nel nostro Paese sono **mandorle, nocciole e uvetta**.

Quale frutta secca acquistare

Ecco quindi che un problema che potrebbe sorgere con i prodotti provenienti dall'estero è la **mancanza di controlli** su l'intera filiera, cioè dal campo fino ad arrivare al punto vendita. Cosa fare in questi casi? Ce lo dice il dottor **Luca La Fauci**, biologo nutrizionista ed esperto in scienze e tecnologie alimentari che opera in provincia di Bologna e Ravenna. *"Molto meglio acquistare quella proveniente dalle nostre colture, **possibilmente biologiche**, più sicure anche dal punto di vista delle contaminazioni fungine*. Mandorle, noci, nocciole italiane sono prodotte senza essere irrigate e la ridotta umidità le rende perciò meno attaccabili dai microrganismi. E se non si trova frutta "nostrana", è bene preferire **quella ancora con il guscio e sempre confezionata**, difficilmente aggredibile da muffe e batteri. È poi buona abitudine assicurarsi sempre che sia **intatta**".

L'**integrità** è una caratteristica fondamentale per determinare la qualità o meno del prodotto che abbiamo di fronte. Un discorso che vale anche per **i tipi di frutta secca essiccati o disidratati**. *"Prima di comprarle, **osservale attentamente**: i frutti (o le bacche) **devono essere interi**, non opachi, **morbidi** e di colore più scuro rispetto all'equivalente fresco"*, raccomanda la dottoressa Nicoletta Bocchino.

Date sempre un'occhiata anche all'etichetta

Sempre la biologa ci tiene a spiegare alcune indicazioni riguardo l'**etichetta** del prodotto: *"Nella lista degli ingredienti **non deve comparire il diossido di zolfo o anidride solforosa (sigla E220)**, un gas usato come disinfettante, sbiancante e conservante alimentare per mantenere colore e sapore originario del prodotto e aumentarne la durata. Attenta poi alla **presenza di zuccheri aggiunti**, saccarina o altri dolcificanti artificiali, impiegati per esaltarne il gusto: **sono tutti dannosi per la salute**".*

Se invece abbiamo di fronte le bacche provenienti dall'estero, è necessario verificare che sulla confezione venga riportata la **dicitura "conservate in atmosfera controllata"**. Si tratta di ulteriore precauzione: *"È garanzia di protezione dall'**umidità** e dalle **alterazioni** dovute all'attacco dei **microrganismi**"*, precisa il dottor Luca La Fauci.

Frutta secca con la buccia o senza?

Se il prodotto presenta all'esterno la buccia è ancora meglio. *“La pellicina marrone che riveste mandorle, noci e altre varietà di frutta secca contiene un **pool di sostanze antiossidanti**, utili per prevenire **l'invecchiamento cellulare**, e tante **fibre**, preziose per l'intestino”*, spiega la biologa nutrizionista Nicoletta Bocchino.

In caso di scelta, è consigliato optare sempre sulla frutta secca **con la buccia** e con il guscio. Proprio quella con il guscio *“sebbene sia meno pratica da consumare, ti assicura infatti un grande vantaggio. **Mantiene intatti gli acidi grassi essenziali**, in particolare Omega 3 e Omega 6, di cui è molto ricca, che tendono a deteriorarsi con l'esposizione alla luce e all'aria”*.

Le bacche di mirto e di mirtillo nero

Le **bacche di mirto**, molto diffuse in Sardegna, e le **bacche di mirtillo nero**, tipiche delle zone alpine e dell'Appennino settentrionale, sono due varietà che vanno assolutamente assaggiate.

Anche se entrambe crescono spontaneamente nelle zone montane e sono molto simili almeno ad una prima occhiata, fanno parte di **due famiglie di piante diverse**. Il mirto appartiene a quella delle **Mirtacee**, mentre i mirilli appartengono a quella delle **Ericacee**. Tuttavia, entrambe hanno caratteristiche **super-antiossidanti**, offrendo **vitamina C**, **antociani** e tutta una serie di **sostanze antinvecchiamento** che difendono cellule e tessuti dall'azione nociva dei radicali liberi.

Inoltre, contribuiscono a tonificare **i capillari, ottimizzando il microcircolo** e preservando la salute del cuore e delle arterie. Sul mercato, è possibile trovarle **essiccate**, pronte per essere mangiate all'istante o da aggiungere ad altri alimenti, come yogurt e macedonie. Con un po' di fantasia possono essere utilizzate anche in cucina, sperimentandole nelle ricette per dare un sapore in più alle pietanze a base di pesce o di carne.

|