

CORRIERE DELLA SERA

Stampa Stampa senza immagine | Chiudi

ALIMENTAZIONE

La frutta secca fa davvero bene però bisogna imparare a sceglierla

Nelle linee guida per la prevenzione cardiovascolare la frutta a guscio è inclusa, con frutta, verdura, cereali integrali e legumi, fra i cibi i di cui dovrebbe essere ricca la dieta.

CARLA FAVARO, NUTRIZIONISTA

di **Carla Favaro, Nutrizionista**



Gettyimages

La frutta secca a guscio viene sempre più spesso indicata come un alimento di grande importanza. Lo prova anche una recente revisione di vari studi, pubblicata sul *Journal of American College of Cardiology*, che sottolinea come nelle linee guida per la prevenzione cardiovascolare la frutta a guscio venga inclusa, insieme a frutta, verdura, cereali integrali e legumi, fra gli alimenti di cui dovrebbe

essere ricca la dieta. Ma ecco giungere uno studio italiano, pubblicato su *Annali di igiene, medicina preventiva e di comunità*, che richiama l'attenzione sulla possibile presenza di aflatoossine nella frutta a guscio.

LE AFLATOSSINE Le aflatoossine sono micotossine, ovvero molecole prodotte da alcune specie di *Aspergillus* (muffe) ampiamente diffuse in natura, che possono contaminare diversi alimenti; poiché possono essere pericolose in seguito ad accumulo, il rischio di introdurle con gli alimenti va mantenuto quanto più basso possibile. «Nel nostro studio, — spiega Giuseppina Caggiano, ricercatore del Dipartimento di scienze biomediche e oncologia umana, Università degli studi di Bari A.Moro — condotto in collaborazione con l'Agenzia regionale per la prevenzione e la protezione ambientale (Arpa) della Puglia, abbiamo valutato il grado di contaminazione da aflatoossine totali e da aflatoossina B1 - che l'Agenzia internazionale per la ricerca sul Cancro ha classificato come agente cancerogeno per l'uomo - in 124 campioni di frutta a guscio proveniente da diversi Paesi. Il 16% del campione è risultato contaminato e di questo oltre la metà a livelli superiori a quelli ammessi dalla Commissione europea. I più contaminati sono risultati i pistacchi, soprattutto quelli importati dall'Asia».



MEGLIO VARIARE E SCEGLIERE «ITALIANO» La frutta a guscio resta un alimento da consigliare? «Senza dubbio — afferma Caggiano — dato che è ampiamente riconosciuto il suo ruolo nell'ambito di una dieta salutare. È però essenziale aumentare gli sforzi per ridurre il rischio di esposizione alle aflatossine. Queste, e le micotossine in genere, oltre che nella frutta a guscio, si possono ritrovare in cereali, spezie, caffè, cacao, prodotti lattiero-caseari e carni, se gli animali ingeriscono mangimi contaminati. Nel caso della frutta a guscio, è opportuno incrementare il monitoraggio, specie per quella di Paesi con climi favorevoli allo sviluppo di muffe o con regolamenti meno rigidi dei nostri, ma è importante anche promuovere la produzione locale. Il consumatore, dovrebbe prediligere la frutta secca italiana, variando le scelte, e conservandola in ambiente fresco e asciutto (si veda la tabella, ndr)».

25 novembre 2018 (modifica il 25 novembre 2018 | 13:17)
© RIPRODUZIONE RISERVATA