

ANSA.it - Salute&Benessere

Poca frutta secca ogni giorno previene l'aumento di peso

Bastano 14 gr al dì per ridurre il rischio

Redazione ANSA ROMA 24 settembre 2019 11:31



NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition

**IL DECLINO COGNITIVO
SI PUO' CONTRASTARE, LO SAPEVI?**

**SCOPRI
DI PIU'**

Sostituire mezza porzione di cibo spazzatura (patatine fritte o in busta, carni molto lavorate come i wurstel etc) con 14 grammi al giorno di frutta secca aiuta a non ingrassare negli anni e riduce il rischio di obesità. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista BMJ Nutrition, Prevention & Health, che ha coinvolto 3 gruppi di individui: 51.529 maschi di 40-75 anni; 121.700 donne di 35-55 anni; 116.686 donne di 24-44 anni. Gli adulti, in media, tendono ad ingrassare di mezzo chilo all'anno.

Semplici strategie comportamentali volte a prevenire il graduale aumento di peso possono rappresentare un'arma importante in favore della nostra salute e nella prevenzione, ad esempio, delle malattie cardiovascolari. Gli esperti hanno seguito l'intero campione per 20 anni, monitorandone lo stato di salute, il peso e l'alimentazione ogni 4 anni. E' emerso che chi ha aggiunto alla propria alimentazione almeno 14 grammi di frutta secca al giorno, presentava un minor rischio di prendere 2 o più chili in 4 anni. In particolare consumare una manciata di noci al giorno si associa a un rischio di divenire obesi del 15% minore.

L'effetto protettivo della frutta secca è più evidente se viene consumata in sostituzione di qualche cibo poco sano come le patatine. Pur trattandosi di uno studio puramente osservazionale, i risultati rafforzano l'idea che il consumo regolare di frutta secca (ricca di vitamine, sali minerali, grassi 'buoni', insaturi) faccia bene alla salute e aiuti il controllo del peso, per esempio contribuendo ad aumentare il senso di sazietà.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA