

la Repubblica

Noci non solo per il cuore, una porzione al giorno aiuta a controllare il peso



Secondo due studi presentati all'American Heart Association in corso a Chicago, mangiare 30 grammi di frutta secca al giorno ha effetti benefici sul peso e sul rischio cardiovascolare

di IRMA D'ARIA

UNA PORZIONE al giorno di **noci e noccioline** aiuta a controllare il peso e fa bene al cuore. E' quanto emerge da ben due studi presentati al Congresso dell'American Heart Association in corso a Chicago. Una ricerca ha preso in esame quanto e come mangiare noci e noccioline abbia un effetto sul **peso** corporeo a lungo termine negli uomini e nelle donne statunitensi. L'altro studio ha esaminato se mangiare noci del Brasile potrebbe aumentare il senso di pienezza e migliorare le risposte di glucosio e insulina.

• L'IMPATTO DELLE NOCI SUL PESO

L'analisi dell'impatto delle noci sul peso è stata condotta su oltre 25mila medici e 53mila infermieri in buona salute seguiti per quattro anni. I ricercatori hanno scoperto che mangiare una porzione da 30 grammi di qualsiasi tipo di frutta secca o di arachidi, al posto di cibi generalmente considerati a basso contenuto nutrizionale, come carne rossa, salumi, patatine fritte e dolci, **abbassa il rischio di aumento di peso a lungo termine e obesità**. "Le persone spesso considerano le noci come alimenti ricchi di grassi e calorie, quindi esitano a considerarle snack salutari, ma in realtà sono associate ad un minor aumento di peso e a maggior benessere", ha detto **Noci non solo**, Ph.D., primo autore dello studio e ricercatore associato presso il dipartimento di nutrizione della Harvard School of Public Health a Boston.

• L'AUMENTO DI PESO

"Gli adulti iniziano ad aumentare gradualmente circa un chilo all'anno di peso, che sembra poco, ma se consideriamo un periodo di 20 anni, l'accumulo complessivo è molto e può essere dannoso", ha proseguito Xiaoran Liu.

"L'aggiunta di una porzione di frutta a guscio al posto di cibi meno salutari - come carne rossa o lavorata, patatine fritte o snack zuccherini - può aiutare a prevenire un aumento di peso lento e graduale dopo l'ingresso nell'età adulta e ridurre il rischio di obesità e malattie cardiovascolari correlate".

• IL SENSO DI SAZIETA'

Nello studio sulle noci del Brasile, condotto presso la San Diego State University, 22 adulti sani (20 donne e due uomini) con un indice di massa corporea medio di 22,3, hanno consumato 36 grammi di pretzel (il pane tipico tedesco) o 20 grammi di noci del Brasile (circa cinque noci) in aggiunta alla loro dieta abituale. Le noci del Brasile e le ciambelline salate avevano approssimativamente la stessa quantità di calorie e sodio ed entrambi hanno aumentato significativamente il senso di pienezza e ridotto la sensazione di fame, anche se il gruppo che mangiava noci del Brasile ha sperimentato un maggior senso di pienezza rispetto a chi mangiava salatini.

• L'IMPATTO SU GLUCOSIO E INSULINA

Il consumo di pretzel ha causato un aumento significativo della glicemia e dell'insulina 40 minuti dopo il loro consumo, rispetto all'inizio dello studio, mentre mangiare noci del Brasile non ha aumentato significativamente il glucosio o l'insulina nel sangue. "Mentre sia le noci del Brasile che i pretzels hanno aumentato il senso di pienezza, l'assunzione di noci brasiliane ha stabilizzato i livelli di glucosio e insulina post-prandiali, cosa che potrebbe essere utile per prevenire il diabete e l'aumento di peso", ha detto **Mee Young Hong**, principale autore dello studio e professore alla School of Exercise & Nutrition Sciences presso la San Diego State University di San Diego, in California.

Le **noci del Brasile** sono una delle più note fonti alimentari di selenio, un minerale che già in altri studi è stato associato ad un miglioramento nelle risposte di insulina e glucosio. L'insulina è prodotta nel pancreas ed è un catalizzatore per la trasformazione del glucosio in energia. Alcune persone sono resistenti all'insulina o non producono abbastanza insulina, il che significa che il glucosio può raggiungere livelli insalubri e causare diabete, un importante fattore di rischio per infarti e ictus. "Il nostro studio permette a ricercatori e clinici di considerare il possibile ruolo benefico delle noci del Brasile per aiutare le persone a sentirsi sazi e mantenere un livello sano di glucosio, riducendo il rischio di obesità e diabete", ha detto Hong che, però, puntualizza: "Poiché nello studio sulle noci del Brasile, solo il 9 per cento dei partecipanti erano uomini, questi risultati non dovrebbero essere generalizzati a una popolazione maschile".