



| SALUTE E BENESSERE

10 dicembre 2019

Frutta secca, benefici e controindicazioni: tutto quello che c'è da sapere

È un ottimo alleato per mantenere in salute l'organismo e ha un alto contenuto di sali minerali, vitamine, fibre e grassi insaturi. Ecco tutte le sue proprietà benefiche

La frutta secca, come dimostrato da numerose ricerche scientifiche, è un ottimo alleato per mantenere in salute l'organismo. È una fonte ricca di nutrienti essenziali per la dieta quotidiana: contiene un alto tasso di sali minerali, vitamine, fibre e grassi insaturi, che ne conferiscono proprietà preziose per la salute. Prima di addentrarci nei benefici ad essa correlati è fondamentale comprendere le distinzioni tra le due diverse categorie di frutta secca: quella a guscio, definita "lipidica", cioè ad alto contenuto di grassi 'buoni' e la frutta secca polposa, ovvero essiccata, ricca di zuccheri.

Frutta secca a guscio: benefici

Tra la frutta secca a guscio, definita come "frutta oleosa" o "lipidica", troviamo le noci, le nocciole, le mandorle, i pinoli, gli arachidi, i pistacchi, le castagne e le noci di cocco.

Come accennato precedentemente, è particolarmente ricca di grassi cosiddetti 'buoni'(90%). Ha un alto contenuto di acidi grassi insaturi e polinsaturi delle serie Omega-6 e Omega-3, che rappresentano degli ottimi alleati della salute in quanto aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, riducendo conseguentemente la probabilità di sviluppare patologie cardiovascolari.

Come spiegano gli esperti di Humanitas, è opportuno evitare di consumare la frutta secca oleosa tostata, in quanto il calore distrugge i grassi contenuti al suo interno.

Inoltre, la frutta lipidica è una fonte ricca sali minerali, come il magnesio, il potassio, il ferro, il rame, il fosforo e il calcio, di fibre e di proteine e grazie all'alto contenuto di vitamina B e E, ha preziose proprietà antiossidanti.

In media, la frutta secca apporta 600 Kcal ogni 100 grammi. Malgrado l'alto apporto calorico, numerose ricerche hanno dimostrato che il consumo di frutta secca in quantità moderata migliora la qualità della dieta e aiuta a restare in salute.

È un alimento fortemente consigliato anche per i celiaci, in quanto sprovvisto di glutine, ma anche per gli sportivi, per i vegetariani e i vegani.

Frutta secca polposa: benefici

La frutta secca polposa, invece, comprende i fichi, i datteri, le albicocche, le prugne e l'uva passa: tutti frutti caratterizzati da un bassissimo contenuto di grassi e particolarmente ricchi di zuccheri, fibre, sali minerali e vitamine.

Entrando nel dettaglio, i datteri sono degli ottimi alleati della salute in quanto sono fonte di magnesio, potassio, fosforo e vitamine.

L'albicocca, invece, è particolarmente ricca di fibre, magnesio, potassio, calcio, fosforo e carotene; mentre l'uva passa fornisce all'organismo potassio, fosforo, magnesio, calcio, fluoro, di fibre e di vitamina E. Integrando i fichi secchi nella propria dieta, noti per le proprietà antinfiammatorie e lassative, si procurano all'organismo importanti vitamine e sali minerali. Infine, le prugne secche ricche di fibre, sali minerali, vitamina A, betacarotene, sostanze antiossidanti, oltre ad essere disintossicanti e depurative, rappresentano una vera e propria fonte di energia e sono preziose per tagliare la funzionalità intestinale.

Come assumere la frutta secca

Gli esperti consigliano di consumare la frutta secca, sempre in quantità moderata, lontano dai pasti. È perfetta come spuntino o come snack per chi pratica sport, per fornire all'organismo le energie necessarie per portare a termine l'allenamento. Inoltre, rappresenta un'ottima fonte di nutrienti ed energie se consumata a colazione, all'interno di un piano alimentare vario e salutare.

La frutta secca è un valido alleato anche per gli studenti e per le donne in gravidanza. Un recente studio, condotto da un team di esperti del Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal), ha dimostrato che la sua assunzione quando si è in dolce attesa sarebbe associata a un incremento dell'intelligenza dei nascituri. Secondo quanto emerso dalla ricerca che ha monitorato un campione composto da 2.200 mamme in dolce attesa, i bimbi nati da donne che avevano assunto frutta secca nei primi tre mesi di gestazione avrebbero migliori funzioni cognitive, di memoria e attenzione rispetto ai piccoli nati alla luce da madri con diete differenti.

Controindicazioni: chi ne dovrebbe evitare il consumo

Come si legge nel portale di Humanitas, gli esperti sconsigliano il consumo di frutta secca nel caso di presenza di patologie dell'apparato digerente, come la colite, la rettocolite ulcerosa, la gastrite, l'ulcera e il morbo di Crohn.

Inoltre, l'assunzione di frutta secca polposa, dato l'alto contenuto di zuccheri, è sconsigliata per i diabetici o per chi segue una dieta ipocalorica o soffre di problemi renali.