

Kumari, S., Gray, A. R., Webster, K., Bailey, K., Reid, M., Kelvin, K. A. H., ... & Brown, R. C. (2020). Does 'activating' nuts affect nutrient bioavailability?. *Food Chemistry*, 126529.

FRUTTA SECCA, AMMOLLO E BIODISPONIBILITÀ DI NUTRIENTI: RISULTATI DA UNO STUDIO SPERIMENTALE

Sebbene diversi studi suggeriscano che la pratica dell'ammollo, così come per i legumi, possa aumentare anche nella frutta secca la biodisponibilità di alcuni micronutrienti, le evidenze non sono del tutto univoche. A tale scopo è stato studiato l'effetto di diverse tipologie di ammollo (12 ore in soluzione salina; 4 ore in soluzione salina; 12 ore in acqua) sulla concentrazione di fitati e minerali di mandorle, nocciole, arachidi e noci, sia intere che tritate. Al termine dell'esperimento le differenze nelle concentrazioni di fitati tra frutta a guscio trattata e non trattata erano minime, comprese tra il -12% e + 10%. Inoltre, l'ammollo ha determinato concentrazioni minerali inferiori, soprattutto per le noci tritate, e non ha migliorato il rapporto molare fitati:minerali. L'attivazione tramite ammollo non sembra quindi una pratica in grado di aumentare la biodisponibilità dei nutrienti della frutta secca.