

13 FEBBRAIO 2020 • DIETE E ALIMENTAZIONE

Frutta secca: gli abbinamenti da superfood

La frutta secca a guscio è un concentrato di nutrienti benefici che sprigionano tutte le loro potenzialità assumendo noci, mandorle, nocciole & C. con alimenti complementari. Monica Cimino, nutrizionista, spiega come e quanta frutta secca mangiare al giorno e come abbinarla

di LUCIANA BUSSINI



La frutta secca, un tempo considerata troppo calorica per il consumo quotidiano nonostante sia innocua per la linea se assunta in quantità 'responsabili', **negli ultimi anni ha conquistato un posto di prestigio nella dieta quotidiana**, al pari di molti superfood, grazie alle sue riconosciute proprietà benefiche per la salute.

Più frutta a guscio sulle nostre tavole

Secondo quanto emerge da un'elaborazione di Coldiretti su dati Ismea (Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare) «**I consumi degli italiani sono praticamente raddoppiati** negli ultimi dieci anni ed hanno raggiunto i **tre chilogrammi all'anno per persona**. La frutta in guscio, infatti, considerata in passato nemica della linea per l'apporto calorico, è stata rivalutata come preziosa alleata della salute ed i consumi sono dunque esplosi».

Frutta secca: a guscio o polposa?

Nell'immaginario collettivo italiano, la frutta secca è quella che si porta in tavola a Natale, insieme a torrone e panettone. Il cesto più tradizionale comprende frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, arachidi) e frutta disidratata (fichi e datteri). «**La distinzione a livello nutrizionale tra le due tipologie è fondamentale: la frutta secca a guscio o lignea**, di cui si mangia il seme che è racchiuso nel guscio/nocciolo, è oleosa, ricca di grassi monoinsaturi (tra il 40 e il 60 per cento) e povera di zuccheri. **Al contrario, la frutta polposa disidratata** che comprende fichi, datteri, albicocche, prugne, uva passa è ricca di zuccheri e fornisce nutrienti diversi», spiega **Monica Cimino, nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione**. Attenzione a non confondere la frutta disidratata con quella candita come ananas, scorze o fette di agrumi, papaya e così via che contiene una quantità di zuccheri molto elevata.

Fa bene anche al sesso

Serve un po' di pepe alla vita sessuale? Si può provare con la frutta secca a guscio. Secondo **uno studio condotto da Mònica Bulló, ricercatrice dell'Universitat Rovira i Virgili** (Tarragona, Spagna) e supportato dall'International Nut and Dried Fruit Council, **sessanta grammi di frutta secca a guscio** (noci, mandorle e nocciole) **al giorno, possono apportare un miglioramento significativo del desiderio sessuale e della funzione erettile**, senza gli effetti collaterali dei farmaci indicati allo scopo. **Ma a fronte di una (forse) migliore sessualità**, si può mettere a rischio la linea se non si tiene sotto controllo l'alimentazione quotidiana, perché 60 grammi di frutta secca a guscio corrispondono a circa 360 calorie.

<https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/foto-racconto/frutta-secca-gli-abbinamenti-da-superfood/>