

Frutta secca, uno snack perfetto

È ricca di vitamine, sali minerali, grassi insaturi ('buoni'). Placa la fame perché dà un immediato senso di sazietà



di **Gloria Ciabattoni**

Da gustoso fine pranzo o snack rompi-digiuno a importante alleata della nostra salute: è la frutta secca, della quale la scienza scopre ogni giorno nuove virtù, anche in contrasto con consolidate credenze. Non è vero che noci, nocciole, mandorle fanno prendere peso, anzi in moderate quantità aiutano a mantenere la linea, e sono preziose alleate dei pazienti diabetici. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 14 grammi al giorno di frutta secca aiutano a non ingrassare e, negli anni, a ridurre il rischio di obesità e a prevenire le malattie cardiovas-

scolari. Gli esperti hanno seguito le persone che hanno aderito allo studio per 20 anni, monitorandone lo stato di salute, il peso e l'alimentazione ogni 4 anni. È emerso che chi ha aggiunto alla propria alimentazione almeno 14 grammi di frutta secca al giorno, aveva 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 per cento minore.

La frutta secca è ricca di vitamine, sali minerali, grassi 'buoni', insaturi, e, cosa importante, ha un elevato potere saziante. Quindi se la si consuma al posto di una merendina «spazzatura» ci si guadagna molto in salute. Numerosi studi hanno dimo-

A COSA SERVE

Il consumo regolare riduce infiammazioni, stress ossidativo, rischi cardiovascolari e del metabolismo

to che mangiare mandorle, noci, pistacchi, arachidi, aiuta a tenere a bada i sintomi della fame, perché la frutta secca favorisce un maggiore senso di sazietà. È stato uno dei temi del NutriMI, l'annuale Forum di Nutrizione Pratica dei mesi scorsi, al quale hanno preso parte anche Nucis Italia e la Prof.ssa Alessandra Bordoni, docente presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna. E

non è tutto: la frutta secca aiuta nella prevenzione e nella riduzione dei fattori di rischio legati ad alcune patologie, dalle malattie cardiovascolari alla sindrome metabolica, all'ipertensione fino al metabolismo glucidico e lipidico, all'infiammazione e allo stress ossidativo.

Anche chi soffre di diabete farebbe bene a consumare la frutta secca. Lo afferma uno studio condotto da epidemiologi e nutrizionisti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e pubblicato sulla rivista *Circulation Research*. I ricercatori hanno analizzato i dati relativi all'alimentazione di 16.217 persone, prima e dopo la diagnosi di diabete, in particolare i dati inerenti il consumo di frutta secca in diversi anni: mangiarne (in particolare noci) almeno circa 28 grammi 5 volte alla settimana aiuta a prevenire il rischio cardiovascolare, dato che il diabete raddoppia le possibilità di essere soggetti a infarto e ictus.

«Lo studio ha delle importanti implicazioni pratiche - ha affermato Francesco Purrello, presidente della Società Italiana di Diabetologia e ordinario di Medicina Interna all'Università di Catania -. La frutta secca, essendo molto calorica, per tanto tempo è stata preclusa ai diabetici, invece deve essere consumata anche da questi pazienti, naturalmente con moderazione (100-125 grammi alla settimana), perché il loro contenuto in acido oleico, acidi grassi polinsaturi, fibre, minerali e vitamina E hanno effetti positivi nella riduzione delle malattie cardiovascolari».

© RIPRODUZIONE RISERVATA