

Frutta secca

La frutta secca si potrebbe dividere in due categorie: quella glucidica (ricca di zuccheri e povera di grassi) e quella lipidica (ricca di grassi e, viceversa, povera di zuccheri). Si parla inoltre di *frutta secca* (noci, nocciole, arachidi, etc.) e *frutta essiccata* (prugne, datteri, albicocche, etc.). La frutta secca lipidica in realtà comprende sia frutti veri e propri ma anche i semi di alcune piante e i legumi, come ad esempio nel caso delle arachidi. Possiamo elencare noci, nocciole (diverse dalle arachidi), pinoli, arachidi, noci brasiliane, macadamia, anacardi, pecan.... Quasi tutta la frutta secca lipidica è ricca di acidi grassi monoinsaturi.

La frutta secca lipidica, nut per gli anglosassoni (traducibile con il termine generico di noccioline), è ricchissima di grassi, poiché ne contiene una quantità dal 50% al 65%, e quindi di calorie (più di 500 kcal per 100 grammi). Occorre quindi valutare sempre con attenzione le quantità assunte, per non compromettere il bilancio calorico giornaliero. Tuttavia può essere importante assumere una certa quantità di frutta secca lipidica ogni giorno (si può dire soprattutto le noci), in quanto i grassi in essa contenuti sono in prevalenza mono e polinsaturi, e quindi benefici per la salute delle arterie.

Alcuni studi epidemiologici hanno rivelato che le persone che consumano noci abitualmente, corrono meno rischi di subire cardiopatie coronariche.

Secondo Circulation, rivista statunitense che si occupa di cardiologia, il frutto, una volta inserito stabilmente nella dieta, determinerebbe una riduzione delle patologie cardiovascolari, per la sua azione anti-aterosclerotica. Infatti le noci lubrificano il cuore grazie ai grassi omega-3 (ne hanno più del salmone) e grazie agli antiossidanti come i polifenoli (ne hanno più del vino rosso).

Le noci hanno anche una buona dose di proteine, quindi sono un buon alimento anche per chi desidera recuperare il tono muscolare dopo la palestra. La dose è di circa 7 noci al giorno.

Secondo i nutrizionisti un consumo costante di frutta secca ridurrebbe del 50% il rischio di infarto del miocardio, del 30% quello di patologie vascolari e del 40% i problemi alle coronarie. Una ricerca effettuata da un esperto di endocrinologia all'università La Sapienza di Roma, ha realizzato un'analisi integrata dei risultati ottenuti negli ultimi anni secondo cui le componenti nutrizionali della frutta secca agirebbero in modo specifico come fattori di prevenzione su alcune patologie. Le conclusioni: un prodotto energetico, ma con grassi polinsaturi, cioè "buoni". Niente colesterolo dunque, e anzi un'azione di contrasto alle conseguenze negative prodotte dai grassi saturi. Generalmente hanno un bassissimo indice glicemico, di conseguenza i dietologi si raccomandano affinché le noci siano incluse nelle diete prescritte ai pazienti con deficienze di insulina (diabete).

Uno studio ha inoltre dimostrato che le persone che mangiano noci regolarmente, vivono due o tre anni di più rispetto a coloro che non lo fanno. Ciò potrebbe derivare, oltre che dalle qualità del frutto, anche dal fatto che coloro che consumano noci, tendono ad avere meno appetito e quindi mangiano meno.