

Frutta secca per la salute di nervi e cuore

Noci e nocciole, mandorle e pistacchi, pinoli e arachidi, ma anche anacardi e noci di macadamia, del Brasile, pecan

Sembra impossibile pensare ai pranzi delle feste senza di lei: per tradizione, è con la frutta secca che vanno conclusi. E a volte pure iniziati, per chi ama sgranocchiare pistacchi e arachidi con l'aperitivo.

Benissimo! E anche... malissimo. In effetti, la frutta secca, o oleaginosa per via del suo **alto contenuto in grassi** (oltre il 50 per cento!), ha talmente tanti effetti benefici, che è un'ottima cosa mangiarne ogni giorno, ma in piccole quantità. Tanto che secondo una recente ricerca scientifica questa abitudine permetterebbe, da sola, di **ridurre del 50 per cento il rischio d'infarto**, del 40 quello di problemi alle coronarie e del 30 il rischio di patologie vascolari!

Bisogna scegliere bene il modo e il momento: siccome ha un apporto calorico molto elevato (supera le 500 kcal per etto) e uno scarso potere saziante, **il consumo a fine pasto è il più sbagliato**. Quello ideale è invece come snack, rompidigiuno (è così comodo portarne con sé una manciata), oppure come ingrediente di muesli, condimenti, pietanze, dolci. O addirittura come portata di un pasto: nella cultura contadina quattro noci accompagnate dal pane costituivano un vero e proprio secondo!

Tra i vantaggi di questi frutti c'è quello della modalità di produzione: a eccezione delle nocciole, tutti gli altri sono coltivati praticamente senza uso di sostanze chimiche di sintesi, come pesticidi e concimi. Per il resto, l'unica accortezza è di evitare o almeno limitare il consumo di frutta secca tostata, perché il calore a cui è sottoposta danneggia alcune delle sostanze in essa contenute.

Accorgimento importante, dato che le numerose virtù della frutta secca, salutari e cosmetiche, dipendono dalla sua **composizione**: fibre e proteine, grassi benefici (insaturi e polinsaturi, mentre è priva di colesterolo) e tanti minerali e vitamine, specie la A, la E e alcune del gruppo B, oltre all'acido folico. In particolare, possiamo trovare il potassio e il fosforo in mandorle, pinoli e pistacchi, e il calcio in mandorle, noci, nocciole, pinoli e pistacchi, e poi il magnesio nelle mandorle, il ferro nei pistacchi e nei pinoli, il rame e il selenio nelle noci, il rame e lo zinco nelle arachidi. Ma ci sono alcune persone che **devono rinunciare a questi vantaggi** (che peraltro vanno aggiunti a quello della gola, visto che la frutta secca è davvero appetitosa).



Salutari

Utili integratori nell'alimentazione dei **vegetariani**, questi frutti apportano una discreta quantità di proteine, variabile tra il 15 per cento delle noci e il 30 per cento delle arachidi.

I grassi che contengono non solo sono **privi di colesterolo**, ma addirittura capaci di ridurre la quantità di quest'ultimo nell'organismo, **proteggendo le arterie** dall'aterosclerosi.

Inoltre, tra le vitamine e i minerali contenuti nella frutta secca, ci sono molte **sostanze antiossidanti**, capaci di combattere i radicali liberi e utili soprattutto a chi fuma, vive in ambienti inquinati, svolge attività fisica intensa, è stressato. In quest'ultimo caso, la frutta secca svolge altre azioni benefiche: il magnesio, in particolare, rinforza il **sistema nervoso e migliora l'umore**.

Grazie alle fibre, migliora la **funzionalità dell'intestino** ed è **facilmente digeribile**: chi soffre di stipsi, dovrebbe integrare la prima colazione con qualche noce o mandorla. Un'abitudine utile anche per **migliorare la risposta all'insulina**.

Come spuntino di metà mattina, la frutta secca è ideale per tutti, poiché è un **concentrato di energia**, ma soprattutto per i bambini e per chi svolge attività intellettuali: uno studio ha dimostrato l'influenza positiva dei grassi essenziali, di cui la frutta secca è particolarmente ricca, sulla **capacità di apprendimento e di attenzione**. Già gli antichi, che sfruttavano colori e forme dei vegetali per individuare le loro proprietà, avevano notato la similitudine tra il gheriglio della noce e la forma del cervello umano: perciò consigliavano questo frutto per migliorare le facoltà intellettuali.

Cosmetiche

Infine, è un'**alleata della bellezza**: la vitamina E mantiene elastica la pelle, non solo quando ingerita, ma anche per uso esterno. Per questo l'olio di mandorle è tanto usato in cosmesi, per nutrire i tessuti e prevenire le smagliature.

Persone che devono rinunciare

La frutta secca può essere controindicata a chi soffre di disturbi renali, cardiovascolari, gastrite, ulcera: prima di inserirla nella dieta, queste persone devono parlarne con il medico. Mentre chi è in sovrappeso deve fare estrema attenzione alle calorie, che andranno sottratte agli altri consumi.

Deve fare attenzione anche chi è allergico ai solfiti, sostanze a volte usate per conservare noci & co., che per fortuna devono essere dichiarate in etichetta.