

FRUTTA SECCA: STRAORDINARIE PROPRIETA', GRANDI BENEFICI

1

La frutta secca è un piacere a cui è difficile rinunciare. E' uno spuntino perfetto come "spezzafame" oppure una ricarica energetica durante o dopo momenti di attività fisica. Contiene molte calorie e di questo ne dobbiamo tener conto. Quindi un consumo moderato è sempre consigliabile .

La frutta secca si può suddividere in due categorie:

- a guscio o frutta oleosa: contenente tante sostanze grasse e pochi zuccheri
- polposa o frutta non oleosa: contenente tanti zuccheri e poche sostanze grasse (disidratata)



Frutta secca a guscio

Comprende noci, nocciole, pinoli, mandorle, arachidi, pistacchi, noci di cocco.

E' definita oleosa in quanto contiene un' elevata quantità di grassi (acidi grassi insaturi e polinsaturi, meglio conosciuti come Omega-6 e Omega-3). Sono i cosiddetti grassi "buoni" in quanto sono in grado di diminuire i livelli plasmatici di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue e di conseguenza di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Siccome questi grassi "buoni" vengono distrutti dal calore, il consiglio è di assumerli non tostati.

Tutti questi frutti contengono poca acqua, un buon livello di proteine (11-13%) ma sono molto ricchi di vitamine (B ed E) e di sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, magnesio) oltre che di fibre.

Il loro apporto calorico è molto alto: si aggira mediamente sulle 600 Kcal per 100 grammi; la castagna è un frutto secco che ha il vantaggio di essere il meno calorico (200 per 100 grammi), ma lo svantaggio di non dare i benefici cardiovascolari riportati in quanto non contiene acidi grassi.

E' consigliabile il consumo della frutta secca nell'ambito di un equilibrato regime dietetico, negli sportivi e non può mancare ove venga scelta una alimentazione vegetariana o vegana. Può essere assunta dai celiaci in quanto non contiene glutine.

Frutta secca polposa

1

Comprende prugne, uva, fichi, datteri, albicocche.

E' definita frutta non oleosa in quanto contiene tanti zuccheri o carboidrati, fibre; è ricca anche di sali minerali e vitamine. La quota di lipidi è trascurabile, pertanto non dà i benefici cardiovascolari della frutta a guscio; è consigliabile invece nelle condizioni gastroenteriche di rallentato transito colico come la stitichezza.

Quando mangiare frutta secca : il momento migliore è al mattino a colazione; oppure preparare piccole porzioni già misurate da mangiare come spuntini durante il giorno.

Quando evitare frutta secca : davanti alla TV, al cinema oppure negli aperitivi; in questi casi il loro alto potere calorico si sommerebbe a quello dei pasti della giornata ed ai drink nel caso degli aperitivi

Quale è la quantità consigliata : la frutta secca fa molto bene ma non bisogna esagerare.

L'obbiettivo consigliato dalle Società Scientifiche (SINU)(1) è quello di consumarne 5 porzioni di frutta secca alla settimana (una porzione è pari a 30 grammi, corrisponde a circa 7 noci o 20 nocciole o 23 mandorle, ma fornisce 160-200 Kcal); pertanto, la moderazione è la chiave nell'ambito di una equilibrata alimentazione.

Le fonti di acidi grassi polinsaturi sono multiple ed anche animali: l'acido linoleico o omega-6, oltre che nella frutta secca, è presente negli olio di vinacciolo, soia, girasole e nello strutto; l'acido linolenico o omega-3 è presente in quantità tripla nei semi di lino rispetto alle noci oltre che nell'olio di fegato di merluzzo, tonno, pesce azzurro.

Le raccomandazioni della organizzazione Mondiale (FAO/WHO)(2) ed Europea (EFSA)(3) della Sanità per la assunzione di acidi grassi polinsaturi totali prevedono quote pari al 5-10% dell'energia assunta con gli alimenti (cioè delle Kcal assunte giornalmente);in Italia i livelli stimati di assunzione sono del solo 4-5%.

Pertanto, con un aiuto esperto ed una alimentazione varia ed equilibrata tra fonti vegetali ed animali si riescono a raggiungere quote soddisfacenti di acidi grassi polinsaturi.

Si riporta una tabella bromatologica con la composizione della frutta secca

| | NOCCIOLE | NOCI | PINOLI | ARACHIDI | MANDORLE | PISTACCHI |
|----------------------|----------|-----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|
| ENERGIA | 655 Kcal | 689 Kcal | 595 Kcal | 598 Kcal | 603 Kcal | 608 Kcal |
| PARTE EDIBILE | 42 % | 39 % | 100 % | 65 % | 24 % | 50 % |
| ACQUA | 4,5 g | 3,5 g | 4,3 g | 2,3 g | 5,1 g | 3,9 g |
| CARBOIDRATI | 6,1 g | 5,1 g | 4,0 g | 8,5 g | 4,6 g | 8,1 g |
| GRASSI | 64,1 g | 68,1 g | 50,3 g | 50,0 g | 55,3 g | 56,1 g |
| PROTEINE | 13,8 g | 14,3 g | 31,9 g | 29,0 g | 22,0 g | 18,1 g |
| FIBRE | 8,1 g | 6,2 g | 4,5 g | 10,9 g | 12,7 g | 10,6 g |
| VITAMINA E | 15,00 mg | 4,0 mg | - | - | 26,0 mg | 4,0 mg |
| FERRO | 3,3 mg | 2,4 mg | 2,0 mg | 3,5 mg | 3,0 mg | 7,3 mg |
| CALCIO | 150 mg | 61 mg | 40 mg | 64 mg | 240 mg | 131 mg |
| FOSFORO | 322 mg | 300 mg | 466 mg | 283 mg | 550 mg | 500 mg |
| POTASSIO | 466 mg | 603 mg | | 680 mg | 780 mg | 972 mg |

In alcuni casi patologici bisogna prestare attenzione al loro consumo:

- la gotta è una controindicazione assoluta: favorisce l'aumento di acido urico nel sangue (uricemia) e possibili dolori articolari nelle fasi acute di malattia
- le allergie documentate con test specifici (RAST alimenti...) sono un'altra controindicazione assoluta

- le “intolleranze” oggi molto di moda, non comportano alcuna restrizione
- il loro leggero effetto lassativo ne controindica l’uso nei casi di malattie infiammatorie intestinali (colite ulcerosa e morbo di Crohn) e nelle colonpatie funzionali o colon irritabile
- la pancia gonfia o meteorismo intestinale con dolori consiglierebbe un uso moderato od addirittura la loro abolizione

Bibliografia:

- 1) SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LANR: Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. 2014
- 2) FAO/WHO: Joint FAO/WHO Expert Consultation. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition. Burlingame B, Nischida C, Uauy R and Weisell R. Eds. Ann Nutr Metab 2009;55:1
- 3) EFSA. European Food Safety Authority. Scientific opinion on dietary reference values for fats, including saturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids and cholesterol. The EFSA J 2010;8:1461