

## ***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; un consumo moderato è sempre consigliabile.

E' importantissima per la salute in quanto ha una documentata attività antiossidante.

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) 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.

### **Frutta secca polposa**

Comprende prugne, uva, fichi, datteri, albicocche.

---

1

E' definita frutta non oleosa in quanto contiene tanti zuccheri e pochi grassi; è ricca di sali minerali, vitamine e fibre. La quota di grassi o lipidi è trascurabile, pertanto non dà i benefici cardiovascolari della frutta a guscio; è consigliabile invece nelle condizioni gastroenteriche di rallentato transito del colon (stitichezza).

Tutti questi frutti contengono poca acqua, un buon livello di proteine (13-32 %), molte vitamine (B ed E), molti sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, magnesio) ed elevati livelli di fibra.

Il loro apporto calorico è molto alto: si aggira mediamente sulle 6-700 Kcal per 100 grammi; la castagna è un frutto secco che ha il vantaggio di essere il meno calorico (200 Kcal 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 nutrizionale, negli sportivi e non può mancare ove venga scelta una alimentazione vegetariana o vegana. Può essere assunta dai celiaci in quanto non contiene glutine.

Quando mangiare frutta secca: il momento migliore è al mattino a colazione. Piccole porzioni possono essere spuntini durante il giorno, come pure è ottimo ingrediente per molte paste.

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

Quale è la quantità consigliata: l'obiettivo 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; fornisce, però, 160-200 Kcal); pertanto, la moderazione è la chiave nell'ambito di una equilibrata alimentazione.

Le fonti di acidi grassi polinsaturi ("grassi buoni") sono anche di origine animale: 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 della Sanità (EFSA)(3) per la assunzione di acidi grassi polinsaturi totali prevedono quote pari al 5-10% dell'energia quotidiana assunta con gli alimenti (cioè delle Kcal assunte nella giornata alimentare); 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 a guscio su 100 g di prodotto:

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

Consigli per i casi in cui 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 dietary reference values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids and cholesterol. The EFSA J 2010;8:1461