

ALIMENTAZIONE

Noci, arachidi e mandorle portano benefici e allungano la vita

Ci si può concedere una porzione di 30 grammi al giorno come spuntino o a fine pasto

di Carla Favaro

A confronto

Valori per porzione (g 30), parte edibile

Alimenti	Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Potassio mg
Arachidi tostate (circa 30)	179	8,7	15	2,5	204
Datteri secchi (5)	76	0,8	0,2	18,9	225
Fichi secchi (3)	77	1	0,8	17,4	303
Mandorle dolci secche (20-25)	181	6,6	16,6	1,4	234
Noci secche (5-7)	207	4,3	20,4	1,5	181
Uva secca (una manciata)	85	0,6	0,2	21,6	259

Fonte: valori ricavati da tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg. 2000 CdS

Non mancano mai sulla tavola di Natale, ma sarebbe bene ricordarsi anche tutti gli altri giorni di noci, mandorle, pinoli e arachidi le quali, pur essendo legumi, offrono benefici simili a quelli della frutta oleosa. È la conclusione cui sono giunti esperti di vari centri di ricerca americani e cinesi, che hanno recentemente pubblicato il loro studio su *Jama International Medicine*. Lo studio ha coinvolto più di 200 mila adulti, degli Stati Uniti del Sud e di Shanghai, seguiti da un minimo di 5 a un massimo di 12 anni. I ricercatori hanno osservato che il consumo di frutta oleosa e di arachidi era associato a una riduzione della mortalità per tutte le cause del 17-21% e di mortalità cardiovascolare del 23-28%. Per gli americani, la quantità di frutta secca che sembrava offrire i maggiori benefici si aggirava intorno ai 18 grammi al giorno.

5-7 noci hanno un ruolo protettivo

«La frutta secca oleosa, in cui vengono generalmente incluse anche le arachidi non salate, è effettivamente uno degli alimenti più rivalutati dalla ricerca scientifica - commenta Paolo Simonetti, professore di Nutrizione delle collettività al Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione e l'Ambiente dell'Università di Milano -. Una porzione di 30 grammi equivalente, per esempio, a 5-7 noci, consente di assumere buone quantità di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, di minerali (potassio, rame, fosforo, ferro, calcio) e di composti "bioattivi", importanti per il loro ruolo protettivo».

Frutta disidratata

«Questo oltre alla comodità d'uso e alla conservabilità, fa della frutta a guscio una valida scelta come spuntino o a pasto - aggiunge Simonetti - purché le quantità siano contenute. Lo stesso vale per la frutta essiccata - o meglio disidratata - che è però più simile alla frutta fresca di cui mantiene, concentrandoli, la fibra, i minerali, specialmente potassio, i polifenoli, ma anche lo zucchero. Attenzione, però, a leggere sempre l'etichetta per verificare la possibile presenza di anidride solforosa, (spesso utilizzata come agente sbiancante e come conservante alimentare) che, in individui ipersensibili potrebbe dare reazioni indesiderate, e alla possibile aggiunta di zuccheri, utilizzati per ovviare alla mancanza di sapore quando la qualità della frutta da sottoporre a disidratazione non è delle migliori».