

Noci per la salute del cuore, e non solo

Tre diversi studi confermano che mangiare frutta secca a guscio migliora la salute in generale e riduce il rischio di malattie cardiache o cardiovascolari

LM&SDP

Molti tra i diversi tipi di frutta secca a guscio sono stati trovati essere buoni per la salute dell'organismo in generale e soprattutto per il sistema circolatorio e il cuore. In particolare, però, a offrire i maggiori benefici pare siano le classiche noci.

Sono mandorle, noci del Brasile, anacardi, nocciole, noci macadamia, noci pecan, pinoli, pistacchi e le classiche noci, l'oggetto di tre distinti studi

condotti al fine di accertarne il profilo nutrizionale e la qualità dietetica. Da questo confronto, i cui risultati sono stati presentati all'*Experimental Biology Meeting* che si è tenuto a Boston dal 20 al 24 aprile 2013, le classiche noci ne escono vincitrici.



Le noci sono state elette da tre diversi studi quale alimento ideale per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, e non solo. Foto. ©photoxpress.com/ AGphotographer

Dei tre studi che hanno esplorato le proprietà benefiche della frutta secca a guscio, il primo è stato condotto dai ricercatori della Loma Linda University. Ha visto la partecipazione di 803 adulti che dovevano compilare un convalidato questionario sulle abitudini e la frequenza alimentari, per valutare l'assunzione dei vari tipi di noci, comprese le arachidi.

«I nostri risultati hanno dimostrato che una dose, pari a 28 g di frutta secca a settimana era significativamente associata con il 7 per cento in meno di sindrome metabolica [e relativi disordini] – ha spiegato al Meeting la dottoressa Karen Jaceldo-Siegl – E' interessante notare che, mentre il consumo complessivo di noci è stato associato con una minore prevalenza di sindrome metabolica, le noci in particolare sembrano fornire effetti benefici su questa sindrome, indipendentemente da età, stile di vita e altri fattori dietetici».

Nel secondo studio, gli adulti coinvolti erano oltre 14mila e facevano parte del NHANES (National Health and Nutrition Examination Surveys) condotto tra il 2005 e il 2010.

Anche per costoro è stato analizzato il consumo di frutta secca a guscio e noci. Il consumo medio è stato stimato in circa 1 grammo al giorno.

I dati raccolti hanno permesso di valutare un maggior apporto di calorie e nutrienti per coloro che consumavano le noci ma, allo stesso tempo un minore apporto di zuccheri, grassi saturi e sodio, rispetto a coloro che non consumavano le noci o la frutta secca.

Chi consumava frutta secca, e ancora una volta le noci in particolare, presentava anche un minore peso corporeo, un ridotto girovita e BMI. Sempre i consumatori di noci, mostravano di avere una pressione sanguigna sistolica più bassa e una maggiore presenza di colesterolo HDL – quello "buono". In linea generale, coloro che consumavano frutta secca a guscio erano meno a rischio malattie correlate alla sindrome metabolica e all'apparato cardiovascolare.

Nel terzo studio si sono esaminati i diversi marker (marcatori biologici) per il rischio di malattie cardiovascolari. Lo hanno condotto i ricercatori canadesi dell'Università di Toronto e l'Ospedale di St. Michael. Una precedente loro grande ricerca aveva messo in evidenza come circa 2 grammi di frutta secca al giorno, in sostituzione di cibi ricchi di carboidrati, possano migliorare i livelli di zucche nel sangue e il controllo glicemico, nonché i livelli di lipidi (grassi), in soggetti con diabete di tipo 2. Lo studio sui marker ha invece evidenziato gli effetti benefici delle noci. «Abbiamo scoperto che il consumo di noci è stato associato con un aumento degli acidi grassi monoinsaturi (grassi buoni) nel sangue – ha spiegato la dottoressa Cyril Kendall, principale autore dello studio – che è stato correlato con una diminuzione del colesterolo totale, del colesterolo LDL, della pressione sanguigna, del rischio di malattia coronarica in 10 anni, e dell'HbA1c (un marker di controllo dello zucchero nel sangue) della la glicemia a digiuno».

«Il consumo di noci – ha aggiunto Kendall – è stato anche trovato aumentare la dimensione delle particelle di LDL, fattore meno dannoso quando si parla di rischio di malattie cardiache». In definitiva, tutti e tre gli studi confermano che consumare frutta secca a guscio, e in particolare le noci, fa bene alla salute dell'organismo e del cuore.