

# LA SALUTE CON IL GUSCIO

Ormai è risaputo che mangiare frutta secca soprattutto con il guscio (noci, mandorle, noccioline, anacardi) fa bene al cuore e viene consigliata anche a chi ha problemi e disfunzioni cardiache. La frutta secca è una "bomba " energetica purissima e importantissima per il nostro organismo in quanto ricca di fibre e Sali minerali, proteine nobili. Per tale motivo è un ottimo compagno di viaggio insieme all'attività fisica quotidiana per la nostra salute e benessere generale. È ovvio come in tutte le cose quando si parla di alimentazione anche la quantità fa la differenza, quindi consumarla sì, ma a piccole porzioni e quantità nell'arco della giornata rende l'organismo attivo, carico di energia, combatte la spossatezza e la stanchezza mentale. Da non fraintendere l'uso quotidiano di frutta secca con guscio a scopo salutistico con il classico aperitivo giornaliero accompagnato da frutta secca a volontà (come arachidi, noccioline, pistacchi ). E' ormai in voga la frase classica del cardiologo al paziente che gli consiglia 3 noci a ogni pasto per migliorare la sua salute cardiovascolare.

## PERCHE' FA BENE LA FRUTTA CON GUSCIO?

- Per la presenza di **Vitamine E** (antiossidante), la quale ha notevoli benefici combattendo i radicali liberi e quindi l'invecchiamento delle cellule; aumenta la resistenza allo sforzo; combatte l'aumento della pressione arteriosa nelle giuste quantità; abbassa il colesterolo "LDL " (cattivo) in quanto libera le pareti arteriose; impedisce la coagulazione di sangue (antitrombotico).
- Per la presenza di **acidi grassi omega3**, i quali come abbiamo visto più volte proteggono il cuore e le arterie abbassando il colesterolo LDL, migliorando la circolazione e quindi diminuendo il rischio di infarto e arteriosclerosi. Secondo alcune ricerche l'assunzione regolare di noci o frutta secca in genere determinerebbe una riduzione delle patologie cardiovascolari, principalmente per la sua azione anti-aterosclerotica. Infatti le noci lubrificano il cuore grazie ai grassi omega-3 (ne hanno più del salmone) e grazie agli antiossidanti come i polifenoli (ne hanno più del vino rosso).
- Per la presenza di **Sali minerali** tra cui ferro, calcio, fosforo, potassio e sodio, magnesio, importanti come ben sappiamo per chi fa sport e soprattutto sport di lunga durata come la corsa. La presenza in special modo di magnesio nella frutta a guscio è fondamentale per combattere stanchezza, ansia, insonnia, perché è un minerale prezioso per tutte le cellule e per il corretto funzionamento del sistema nervoso, muscoli, e cuore.

## COME E QUANDO CONSUMARLA?

Siccome abbiamo visto che per ottenere i benefici menzionati è importante non esagerare nelle quantità, in quanto hanno un notevole apporto calorico e potremmo incorrere in un effetto contrario, allora vediamo come utilizzarla e quando durante la giornata.

- **20/30gr** è la porzione ideale visto che in linea di massima 100gr contengono 600Kcal, quindi potrebbero bastare 2/3 noci , oppure 5/6 mandorle o anacardi;
- **Consumarla a colazione, a pranzo o cena**, è ideale aggiungere 2/3 noci nello yogurt la mattina, o nell'insalata intera o nel primo piatto a pranzo/cena tritate. Oppure se vogliamo

preparare dei dolci possiamo aggiungerla alla ricetta classica sia intere nel composto del pandispagna e sia come guarnizione sulla torta.

- **Meglio non salata**, visto e considerato il fatto che il sale aumenta la pressione arteriosa diventa importante scegliere la frutta secca poco salata, come a volte trovate arachidi, o anacardi eccessivamente salati.
- **Meglio con il guscio**, scegliete e comperate frutta secca con guscio, esempio potreste trovare mandorle o noccioline sgusciate, cercate di comperarle con il guscio per essere sicuri che siano freschi e che il prodotto non abbia perso le sue qualità salutistiche indispensabili al nostro benessere.

## QUALE FRUTTA SECCA?

Valore nutrizionale di 100 g di frutta secca:

	Nocciole	Noci	Pinoli	Arachidi	Mandorle	Pistacchi
<b>Energia</b>	<b>655 Kcal</b>	<b>600 Kcal</b>	<b>595 Kcal</b>	<b>598 Kcal</b>	<b>603 Kcal</b>	<b>608 Kcal</b>
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

**Anacardi:** contengono proteine vegetali e come del resto tutta la frutta secca contengono lipidi. Proprio per la loro capacità calorica è consigliabile consumarne in piccole quantità, come si veda dalla tabella per 100gr si apportano 600Kcal.

**Arachidi:** contengono una buona quota di acido oleico, i loro grassi sono simili a quelli dell'olio d'oliva, quindi utili e indispensabili per combattere colesterolo e la salute cardiovascolare. Per 100gr di prodotto apportano 598Kcal meno degli anacardi.

**Mandorle:** sono ricche di fibre e minerali e quindi ideali per combattere stitichezza, essendo che sono ricchissime di grassi la loro digestione diventa più complessa e quindi si consiglia di limitare l'assunzione per chi soffre già di suoi problemi di infiammazione del colon e intestino in genere. Combattono l'anemia per via della presenza di fosforo, calcio, magnesio, ferro. 100gr apportano 603Kcal.

**Noci:** ce ne sono di diverso tipo in commercio, quelle brasiliane sono le più quotate e consigliate per un consumo quotidiano. Come abbiamo visto sono ricche dell'acido linoleico importante per la salute cardiovascolare combattendo il colesterolo totale e le LDL. Contengono vitamina A utile per tessuti e la vista, oltre alla vitamina PP e del gruppo B. 100gr apportano 600Kcal.

**Nocciole:** alto valore calorico contenente molti grassi, quasi il 65%, ma sono ricchissime di minerali, come potassio indispensabile per chi svolge attività fisica subentra nella contrazione muscolare; calcio utile e indispensabile per le ossa e le membrane cellulari. Per 100gr apportano oltre 600Kcal, quindi utilizzare con moderazione.

**Pistacchi** sono indicati per chi soffre di anemia o di ritenzione idrica, grazie alla presenza di ferro (7.3 mg) e di potassio (972 mg). Come ben sappiamo la presenza di ferro è utile per ossigenare meglio ogni parte del nostro corpo e tessuti, e alla formazione di globuli rossi. Contengono 54% di grassi e quindi come tutte le altre qualità di frutta secca utilizzare con intelligenza e parsimonia. 100gr apportano circa 600Kcal.

A conclusione si può affermare senza ombra di dubbio che la frutta secca a guscio se utilizzata con intelligenza nelle giuste quantità è un ottimo alimento per migliorare la nostra salute e benessere in generale. Combatte diversi disturbi cardiovascolari, muscolari, stanchezza, invecchiamento. In linea di massima è generalmente ricca di proteine e particolarmente energetica, la frutta secca oleosa rappresenta un alimento fondamentale nella dieta di vegetariani e quindi negli sportivi. Grazie alla ricchezza in fibre e all'ottimo contenuto di acidi grassi mono e polinsaturi (presenti soprattutto nelle noci), esercita un'azione protettiva nei confronti delle cosiddette malattie del benessere (diabete, ipercolesterolemia ed obesità). Quindi via libera alla frutta secca oleosa introducendola nella normale alimentazione quotidiana. Un frutto al giorno toglie il medico di turno.