



Nutrirsi di salute

La frutta secca e le sue proprietà

Molte persone evitano il consumo della frutta secca per l'elevato apporto calorico. Quante calorie sviluppano questi alimenti?

La frutta secca, come spesso viene definita, si divide principalmente in 2 categorie: la frutta secca a guscio chiamata anche frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc.) e la frutta polposa essiccata (fichi secchi, albicocche secche, prugne secche, datteri, ecc.) che invece viene sottoposta a diversi trattamenti di disidratazione molto antichi, come l'essiccazione naturale al sole, oppure in ambienti riscaldati artificialmente con aria calda tramite essiccatoi e forni.

Di sicuro non possono essere negate le molte calorie presenti in questi invitanti alimenti e il paradosso è che, pur essendo disponibili sul mercato tutto l'anno, per tradizione consumiamo la frutta secca quasi esclusivamente durante le feste natalizie, periodo in cui è risaputo si è soliti fare un "pieno" di cibi ricchi di calorie e, quel che è peggio, al termine di piatti sontuosi con il rischio di appesantire anche la digestione.

Elenchiamo quindi gli apporti calorici, in ordine decrescente, di alcune tipologie di frutta secca.

Tabella delle calorie della frutta secca riferita a 100 grammi di alimento <i>(alcuni dati sono fonte I.N.R.A.N. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)</i>	
Frutta a guscio	
Noci Pecan	705 Kcal.
Noci	680 Kcal.
Nocciole	625 Kcal.
Pistacchi	608 Kcal.
Anacardi	598 Kcal.
Arachidi	597 Kcal.
Pinoli	587 Kcal.
Mandorle dolci	542 Kcal.
Frutta essicata	
Cocco disidratato	604 Kcal.
Mele secche	369 Kcal.
Castagne secche	287 Kcal.
Uvetta secca	283 Kcal.
Albicocche secche	274 Kcal.
Datteri secchi	253 Kcal.
Fichi secchi	242 Kcal.
Prugne secche	220 Kcal.

Tuttavia se la frutta secca, sia in guscio che essicata, fosse consumata nelle giuste quantità (e preferibilmente non a fine pasto!), potrebbe trasformarsi in una sana abitudine alimentare quotidiana e fornire al nostro organismo tante vantaggiose proprietà, grazie anche alla presenza di proteine, vitamine, sali minerali, grassi essenziali, fibre e zuccheri.

Il contenuto di questi preziosi nutrienti sarà ovviamente differente in base al tipo di frutta secca; ad esempio quella oleosa ha un contenuto elevato di lipidi, la frutta essicata contiene tantissimi zuccheri semplici, mentre entrambe le categorie sono a ridottissimo contenuto di acqua.

E' importante ricordare che la frutta secca, pur preservandosi per lungo tempo, richiede particolari attenzioni nella conservazione, soprattutto per quanto riguarda quella a guscio a causa dei grassi presenti che tendono ad irrancidire (facendo perdere anche la croccantezza). Per questo motivo sarebbe opportuno acquistare la frutta oleosa sgusciata sottovuoto e, qualora non lo fosse, con le confezioni ben richiuse.

Quali sono le molte attività benefiche che svolgono queste tipologie di alimenti?

Alcuni studi scientifici hanno ampiamente dimostrato che la frutta secca (in particolare quella a guscio per il contenuto di grassi insaturi e polinsaturi), riduce il rischio di malattie cardiovascolari e coronariche, salvaguarda la salute del cuore, abbassa i livelli di colesterolo “cattivo” (LDL) e favorisce l’aumento del colesterolo “buono” (HDL), inoltre protegge la pelle, rafforza i capelli, le unghie, è ricca di omega 3, omega 6, polifenoli e di pregiati sali minerali concentrati soprattutto in alcuni frutti. Ad esempio il calcio è presente in particolare nelle mandorle e nei fichi secchi, il fosforo nei pistacchi e nei pinoli, il ferro nelle albicocche secche, nel cocco essiccato, arachidi, nocciole, pesche ed uvetta disidratate. Nella frutta secca abbiamo anche una buona presenza di selenio, potassio, zinco, magnesio, manganese e rame ed ottime sono le quantità di vitamine, soprattutto quelle ricche di antiossidanti (in particolare la vitamina E, la vitamina A, l’acido folico e la vitamina C).

Se invece desiderate introdurre un’elevata quantità di proteine vegetali potete scegliere tra alcuni tipi di frutta a guscio in alternativa ad alimenti proteici più utilizzati come carne o pesce.

Infatti, pur considerando l’elevata quantità di lipidi, in ogni 100 grammi di frutta oleosa troviamo 31,9 gr. di proteine nei pinoli, 29 gr. nelle arachidi, 22 gr. nelle mandorle, 18,1 gr. nei pistacchi a confronto con i 15-20 gr di contenuto proteico medio delle carni e dei pesci.

Un altro vantaggio è la buona quantità di fibra presente in questi alimenti che favorisce la peristalsi ed il transito intestinale e previene i tumori al colon; tuttavia un’eccessiva quantità di questa sostanza è sconsigliata a coloro che soffrono di colite, morbo di Crohn o situazioni in cui è richiesto di seguire una dieta a basso contenuto di fibre. Le persone diabetiche dovrebbero invece fare attenzione all’elevata quantità di zuccheri semplici della frutta essiccata, mentre è da favorire per potenziare l’energia psicofisica di tutti coloro che praticano attività sportiva (anche a livello agonistico), per i bambini in crescita, per combattere la stanchezza, lo stress, la depressione, l’astenia e potenziare la memoria.

Con questo mix di proprietà benefiche possiamo quindi considerare (e consumare!) la frutta secca come un vero e proprio “elisir di lunga vita”, così definita da alcuni ricercatori scientifici.

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

