



Il benessere
a tavola

Rubrica a cura
della **Dott.ssa Valentina Viti**
Biologa Nutrizionista



La frutta secca, un pieno di benessere.

Quando si parla di frutta secca, ci si può riferire sia alla frutta fresca essiccata (albicocche, mele, datteri, prugne, fichi...), ricca di zuccheri e povera di grassi, che alla frutta oleosa, ricca di grassi e povera invece di zuccheri e che sarà oggetto di questo articolo. Comunemente parliamo di frutta secca oleosa riferendoci a *mandorle, nocciole, noci, pistacchi, pinoli e arachidi*, tutta frutta lipidica ricca in proteine e in grassi. Dal momento che è particolarmente energetica (circa 500 kcal per 100g) va consumata con parsimonia, soprattutto in caso di sovrappeso ed obesità. Tuttavia la frutta secca contiene un'equilibrata concentrazione di elementi salutari come proteine, fibre, grassi, minerali e vitamine (soprattutto vitamina E). Ad esempio grazie alla ricchezza in fibre e all'ottima qualità dei grassi in essa contenuti (acidi grassi mono e polinsaturi), esercita un'azione protettiva nei confronti di malattie come diabete, ipercolesterolemia ed obesità. Alcuni studi hanno dimostrato come un consumo costante di frutta secca ridurrebbe del 50% il rischio di infarto del miocardio, del 30% quello di patologie vascolari e del 40% i problemi alle coronarie. Può essere importante assumere una certa quantità di frutta secca lipidica ogni giorno, in quanto i grassi in essa contenuti hanno benefici per la salute delle arterie. L'importante è saperla consumare nelle giuste quantità (dai 20 ai 30g al giorno) e nei giusti momenti, valutando sempre con attenzione le quantità assunte, per non compromettere il bilancio calorico giornaliero. Ad esempio lontano dai pasti principali, se associata ad un frutto fresco, come una mela, un kiwi o una pera, rendono lo spuntino equilibrato da un punto di vista nutrizionale, saziante ed energizzante. Vediamo nel dettaglio le tipologie più comuni di frutti secchi e le loro proprietà.

Le nocciole sono dopo le mandorle, la frutta secca che contiene la quantità maggiore di *vitamina E*. Sono un'ottima fonte di fitosteroli, sostanze ritenute importanti nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. A conferma di ciò, uno studio recente ha dimostrato che un consumo regolare di nocciole è in grado di abbassare i livelli di colesterolo LDL e trigliceridi. Consigliata l'assunzione di 30g al giorno che contiene il 90% della dose giornaliera raccomandata di *acido folico*.

Le noci sono una delle rare fonti di *acido alfa linolenico*, un acido grasso essenziale appartenente alla famiglia degli omega 3: in una porzione di noci ci sono gli stessi omega-3 presenti in un'orata da 300g. Grazie a questi preziosi grassi e agli antiossidanti come i polifenoli (ne hanno più del vino rosso). Inoltre hanno anche una buona dose di proteine, quindi sono un buon alimento per chi desidera recuperare il tono muscolare dopo attività fisica. La quantità consigliata è di circa 4 noci al giorno.

Le mandorle sono tra i frutti oleosi meno calorici, più proteici e più ricchi di fibre, e sono anche quelli con il più alto contenuto di *vitamina B3* e di *vitamine E*: una porzione di mandorle di 30g fornisce il 50% della dose giornaliera raccomandata di *vitamina E*. Contengono una buona quantità di magnesio, tranquillante naturale dalle proprietà sedative che regolarizza i battiti e diminuisce i livelli di adrenalina, consigliato anche per ridurre i disturbi premestruali. Le mandorle inoltre, a causa della loro presenza di calcio, sono preziose per le persone che non assumono prodotti caseari.

L'arachide è originaria del Brasile, è coltivata per i semi commestibili, dai quali si ricavano altri prodotti alimentari quali burro ed olio. È detta anche nocciolina, nocciolina americana o spagnoletta. Apportano arginina, un aminoacido fondamentale per la crescita, *vitamina E* e fosforo in buone quantità. Le arachidi vengono consumate direttamente tostate (da preferire rispetto alla versione salate) oppure vengono pressate per spremere l'olio. Infatti i semi di arachide contengono il 50% circa di olio (55% di acido oleico, 30% di acido linoleico e 15% di acidi grassi saturi) la cui qualità è intermedia fra quello di oliva e quello di altri oli di semi (girasole, mais ecc.).

Nei pistacchi rispetto ad altri semi oleosi, sono presenti maggiori quantità di sostanze antiossidanti quali *luteina, beta-carotene* e *tocopheroli* in grado di combattere i processi infiammatori. Grazie al contenuto di *vitamina A*, di ferro e di fosforo, sono un alimento molto indicato come ricostituente del sistema nervoso. Sono ricchi di fitosteroli, molecole vegetali che riducono il colesterolo cattivo e dopo le mandorle, sono la frutta secca più ricca di proteine vegetali. Così come per gli arachidi, si consiglia il consumo al naturale, non salato.



RISO BASMATI CON POLLO ALLE MANDORLE

Ingredienti per 4 persone: 200g di riso basmati, 300g di petto di pollo; 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; 30g di mandorle spellate; 1 ; sale e pepe q.b

Ridurre il petto di pollo a dadini; affettare la parte bianca del cipollotto e fate appassire nell'olio in una padella dal bordo alto. Rosolate il pollo, aggiungete il riso, facendolo tostare per qualche minuto, quindi coprite con 8dl circa di brodo vegetale, o acqua, salate e coprite la padella. Tenete la fiamma bassa e cuocete per circa 15 minuti senza mescolare. Aggiungete altro brodo se necessario. Tostate le mandorle in un padellino su fuoco medio e aggiungetele in fine al riso.

Per contatti: email vitinutrizione@gmail.com; Blog: www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com