

Nutrirsi di Salute



La porzione quotidiana del benessere!

La **frutta secca**, come spesso viene definita, si divide principalmente in **2 categorie**: la frutta secca a guscio chiamata anche **frutta oleosa** come ad esempio noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc. (che contempla anche i semi oleaginosi quali ad esempio semi di sesamo, semi di girasole, semi di zucca, semi di lino) e la **frutta polposa essiccata o disidratata** come fichi secchi, albicocche secche, prugne secche, datteri, ecc., reperibili sul mercato tutto l'anno.

La frutta polposa essiccata è solitamente sottoposta a trattamenti di disidratazione molto antichi come l'essiccazione naturale al sole, oppure il contenuto d'acqua viene ridotto in ambienti riscaldati artificialmente con aria calda tramite essiccatoi e forni.

Molte persone evitano il consumo della frutta secca per l'elevato apporto energetico, ma in realtà essa consente di fare un pieno di salute!

In particolare è proprio quest'ultimo aspetto che vorrei mettere in evidenza, perché ognuno di noi desidera sentirsi carico di vitalità, di energia e vi



invito ad esserlo cogliendo i suggerimenti di una frase rimata: **“Frutta a guscio e disidratata per il benessere della giornata!”**. Di sicuro dobbiamo tener conto anche delle calorie e dei nutrienti forniti da questi invitanti alimenti, che contribuiranno in modo equilibrato al nostro fabbisogno giornaliero e al nostro benessere.

Di norma la nostra scelta ricade quasi esclusivamente sull'utilizzo di noci e arachidi e il paradosso è che consumiamo della frutta secca quasi esclusivamente durante le feste natalizie, periodo in cui si è soliti fare un “pieno” di calorie e, quel che è peggio, al termine di pasti sontuosi con il rischio di appesantire anche la digestione.

Tuttavia è importante precisare che **non dobbiamo temere le calorie**, perché sono essenziali per vivere e, infatti, dobbiamo fornirle ogni giorno all'organismo attraverso l'assunzione degli alimenti.

Non è però sufficiente garantire la **giusta quantità** di calorie, ma è fondamentale fare attenzione anche alla **qualità** delle calorie che assumiamo e quindi agli alimenti che scegliamo, ai principi nutritivi che contengono e alle loro proprietà!

Elenchiamo, in questa tabella, gli apporti calorici di alcune tipologie di frutta secca (gli alimenti sono disposti in ordine alfabetico).



TABELLA DELLE CALORIE DELLA FRUTTA SECCA

alcuni dati sono fonte CRANUT
Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (ex I.N.R.A.N.)

referita a 100 grammi
di alimento

Frutta a guscio	Apporto calorico
Anacardi	598 Kcal.
Arachidi	597 Kcal.
Mandorle dolci	542 Kcal.
Noci	680 Kcal.
Noci del Brasile	656 Kcal.
Noci di Macadamia	525 Kcal.
Noci Pecan	705 Kcal.
Nocciole	625 Kcal.
Pinoli	587 Kcal.
Pistacchi	608 Kcal.
Semi oleaginosi	Apporto calorico
Semi di canapa	593 Kcal.
Semi di girasole	584 Kcal.
Semi di lino	534 Kcal.
Semi di papavero	525 Kcal.
Semi di sesamo	573 Kcal.
Semi di zucca	446 Kcal.
Frutta essiccata	Apporto calorico
Albicocche secche	274 Kcal.
Ananas	300 Kcal.
Banana	346 Kcal.
Castagne secche	287 Kcal.
Ciliegie	325 Kcal.
Cocco disidratato	650 Kcal.
Datteri secchi	253 Kcal.
Fichi secchi	242 Kcal.
Mango	350 Kcal.
Mele secche	369 Kcal.
Mirtilli neri e rossi	338 Kcal.
Papaya	350 Kcal.
Pere	324 Kcal.
Pesche	357 Kcal.
Prugne secche	220 Kcal.
Uvetta secca	283 Kcal.

NB: alcuni
alimenti,
consultando
fonti scientifiche
diverse, risultano
con apporti
calorici differenti

Questi alimenti vegetali, sia in guscio che essiccati, se fossero consumati nelle giuste quantità (e preferibilmente non a fine pasto!), potrebbero trasformarsi in una sana **abitudine alimentare quotidiana** e fornire al nostro organismo tante vantaggiose proprietà grazie alla presenza di proteine, vitamine, sali minerali, grassi essenziali, fibre e zuccheri.

Il contenuto di questi **preziosi nutrienti** è ovviamente differente in base al tipo di prodotto consumato; ad esempio, la frutta oleosa fornisce un apporto elevato di lipidi, quella essiccata presenta molti zuccheri semplici ed entrambe le categorie sono a ridottissimo contenuto di acqua e ricche di fibre.

Valorizziamo quindi la “Porzione del benessere” che prevede addirittura un **consumo quotidiano** di questi alimenti, da assumere nella quantità di circa **20-30 grammi al giorno!**

Ad esempio una porzione quotidiana del benessere di circa 20-30 grammi, si tradurrebbe in 4-6 noci intere oppure 20-30 mandorle. Qualcuno sarà sorpreso nell'apprendere una quantità così elevata da consumare, anche perché spesso questi alimenti sono **accusati di essere eccessivamente ricchi di calorie**, mentre dovremmo ricercarne le preziose **attività benefiche e qualità nutrizionali** che forniscono!

Facciamo un **breve elenco delle loro proprietà:**

- **riducono la stanchezza spesso causata anche dal cambio di stagione**
- **sostengono le nostre difese immunitarie**
- **migliorano la bellezza della pelle**
- **rinforzano i capelli**
- **sono un ottimo spuntino per gli sportivi**
- **aiutano il nostro intestino a lavorare meglio**
- **proteggono il nostro sistema nervoso e cardiovascolare**
- **sono consigliati ai bambini e ai ragazzi in crescita**
- **aiutano a potenziare la memoria**
- **contribuiscono a proteggerci da alcuni tumori.**

Esaminiamo alcune delle attività benefiche sopraelencate. Diversi studi scientifici hanno ampiamente dimostrato che la frutta secca (in particolare quella a guscio per il contenuto di acidi grassi insaturi), riduce il rischio di malattie cardiovascolari,



abbassa i livelli di colesterolo “cattivo” (LDL) e favorisce l’aumento del colesterolo “buono” (HDL).

Inoltre essa 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, nelle arachidi, nocciole, pesche ed uvetta disidratate.

Nella frutta secca abbiamo anche una buona presenza di selenio, potassio, zinco, magnesio, manganese, rame ed ottime sono le quantità di vitamine, in particolare quelle con funzioni antiossidanti come la vitamina E, la vitamina A, l’acido folico e la vitamina C.

In alternativa al consumo di alimenti proteici di origine animale come ad esempio la carne, i formaggi o le uova, potremmo occasionalmente assumere le proteine vegetali presenti in alcuni tipi di frutta a guscio.

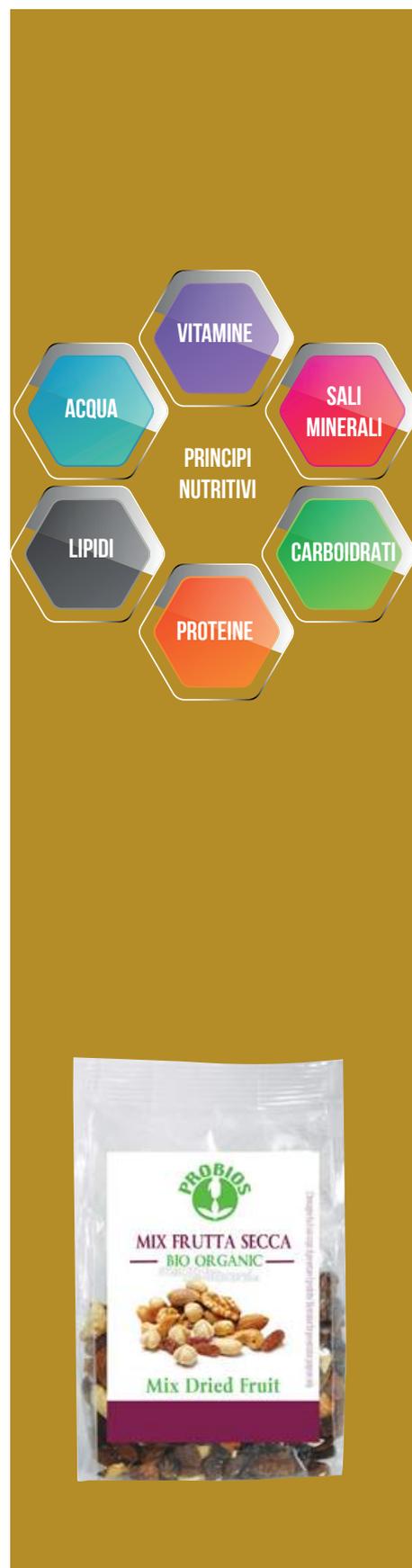
Infatti, pur considerando l’elevata quantità di lipidi, in ogni 100 grammi di prodotto troviamo 31,9 grammi di proteine nei pinoli, 29 grammi nelle arachidi, 22 grammi nelle mandorle, 18,1 grammi nei pistacchi, che risultano valori confrontabili con i 15-20 grammi di contenuto proteico medio delle carni a parità di peso. Un altro vantaggio di questi alimenti è rappresentato dalla quantità di fibra presente che favorisce la peristalsi ed il transito intestinale, oltre a prevenire i tumori del colon; tuttavia un’eccessiva introduzione di questa sostanza è sconsigliata in particolare 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 fare attenzione all’elevata quantità di zuccheri semplici della frutta essiccata.

Un altro vantaggio è rappresentato dalle loro dimensioni ridotte, perché li rendono **facili da trasportare** quindi potremo utilizzarli **in più momenti della giornata**; ad esempio come snack genuino per uno spuntino, oppure per valorizzare la nostra colazione e inoltre, essendo **versatili in cucina e facili da conservare**, li possiamo aggiungere come ingredienti a numerose ricette!

Tuttavia la conservazione della frutta oleosa richiede particolari attenzioni a causa dei grassi presenti che tendono ad irrancidire, compromettendone anche la croccantezza; per questo motivo si consiglia di acquistarne quantità limitate e di non conservarle per lungo tempo.

È importante ricordare che questi preziosi vegetali, devono essere **consumati allo stato naturale** e preferibilmente da agricoltu-



ra biologica; ad esempio se si mangia la frutta candita o le arachidi tostate e salate, le loro proprietà originarie saranno vanificate a causa dell'elevata presenza di zucchero e di sale!

Con questo mix di proprietà benefiche possiamo quindi considerare (e consumare!) la frutta secca come un vero e proprio "elisir di lunga vita, sempre ovviamente assumendola nelle giuste quantità! Elenchiamo brevemente alcune proprietà della frutta a guscio, semi oleaginosi e frutta essiccata.

FRUTTA A GUSCIO

Anacardi

Contengono un'elevata quantità di grassi monoinsaturi (in particolare acido oleico lo stesso dell'olio di oliva), di magnesio, ma anche di selenio, vitamine B1, B6, niacina e acido pantotenico. Gli anacardi sono considerati una sorta di antidepressivi naturali, grazie ad alcuni componenti in essi presenti (ad esempio il triptofano) che svolgono una funzione positiva sul tono dell'umore. Sono tra i frutti a guscio che risultano potenzialmente allergizzanti.

Arachidi

Contrariamente a come molti credono, le arachidi sono dei legumi! Appartengono infatti alla famiglia delle leguminose, rappresentano una buona fonte proteica e sono ricche di sostanze antiossidanti. Inoltre apportano sali minerali quali ad esempio magnesio, potassio, fosforo, manganese, vitamine (tra le liposolubili ricordiamo la vitamina E) e un buon apporto di fibre.

Mandorle

Le mandorle contengono un buon quantitativo di calcio e sono amiche del cuore grazie alla presenza di acidi grassi monoinsaturi. Inoltre la buona presenza di fibre alimentari, specialmente nella variante "con buccia", favorisce la funzionalità dell'intestino e combatte la stipsi.

Nelle mandorle troviamo anche una quantità elevata di polifenoli, potenti antiossidanti, rame e manganese.

Questi frutti contribuiscono al buon funzionamento del sistema nervoso e aiutano a ridurre lo stato di infiammazione.

Noci, Noci del Brasile, Noci di macadamia, Noci pecan

Esistono diverse varietà di noci, che si differenziano per l'apporto calorico, di lipidi, di selenio, ecc.

Tuttavia, in linea generale, nelle noci troviamo una buona quantità di sali minerali quali ad esempio magnesio, zinco, potassio,



mentre l'elevata presenza di omega 3 favorisce il controllo dei livelli di colesterolo e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Contrariamente alla credenza comune, le noci possono essere inserite anche nelle diete dimagranti in quanto aiutano ad aumentare la sensazione di sazietà, riducono l'appetito e sono anche indicate come snack salutare per gli sportivi e i ragazzi in crescita.

Nocciole

L'elevata presenza di acido oleico nelle nocciole abbassa i livelli di trigliceridi, riducendo il rischio di aterosclerosi e malattie cardiache.

Esse sono inoltre ricche di vitamina E che protegge i lipidi dal danneggiamento causato dall'ossidazione.

Anche nelle nocciole troviamo un buon contenuto di fibre che favorisce il regolare funzionamento dell'intestino, sono inoltre ricche di magnesio, rinforzano le ossa e sostengono l'attività muscolare.

Pinoli

I pinoli proteggono le cellule dai radicali liberi e contengono sali minerali e vitamine come potassio, calcio, ferro, magnesio, zinco, vitamine B2 e vitamina E. Rappresentano inoltre anche un ottimo apporto di proteine; infatti 100 grammi di pinoli ne contengono 31,9 grammi! La maggior parte delle calorie di questi vegetali, come del resto di tutta la frutta a guscio, deriva dall'elevata quantità di lipidi, costituiti prevalentemente da acidi grassi di qualità come quelli mono- e poli- insaturi.

Pistacchi

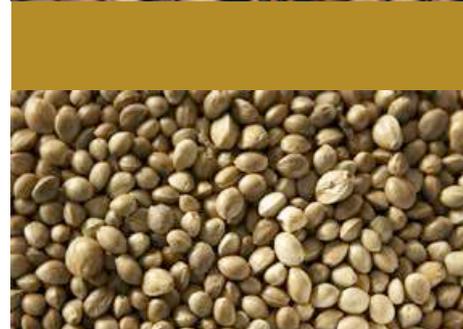
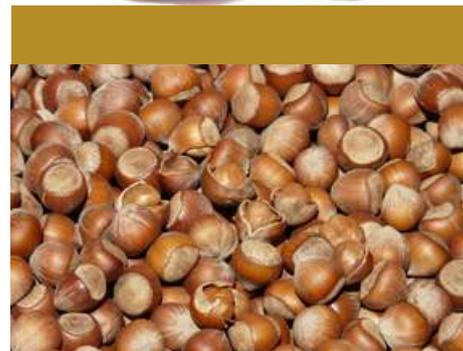
Da sottolineare la presenza di betacarotene che può essere trasformata dall'organismo umano in vitamina A, composto fondamentale per la salute della vista.

Oltre a ciò, è da ricordare la presenza di vitamina K, coinvolta nel processo di coagulazione del sangue. Attenzione a non scegliere i pistacchi salati per non vanificare le proprietà di questi preziosi alimenti.

SEMI OLEAGINOSI

Semi di canapa

Questi semi contengono un elevato apporto di proteine ricche di amminoacidi essenziali, buone sono sia la quantità di fibre alimentari che la presenza di sali minerali e di acidi grassi omega 3 e omega 6. Riducono i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e aumentano le nostre difese immunitarie.



Semi di girasole

Si presentano con colori differenti, possiedono un'elevatissima quantità di vitamina E (tocoferolo).

Buona anche la presenza di sali minerali; ad esempio il selenio regola il metabolismo degli ormoni tiroidei, il magnesio è fondamentale per la trasmissione dell'impulso nervoso e il rame è essenziale per il buon funzionamento del sistema immunitario e per la coagulazione del sangue (rif. bibliografico sito SSNV).

Da questi semi si ricava l'olio di girasole, ricco di acidi grassi insaturi (soprattutto acido linoleico e acido oleico).

Semi di lino

Ottimi per combattere la stipsi (stitichezza) grazie alle loro proprietà emollienti e protettive, fornite soprattutto dalle mucillagini presenti.

Ricchissimi di omega 3 (acidi grassi essenziali), concentrati maggiormente nell'olio di semi di lino contenuto in questi semi e buona anche la presenza di vitamine del gruppo B e della vitamina E.

Inseriti in una sana alimentazione consentono di prevenire alcuni tumori all'intestino, funzione svolta da tutti gli alimenti ricchi di fibra.

Semi di papavero

Apportano un elevatissimo contenuto di calcio, sale minerale fondamentale per la salute delle ossa e dei denti. Alcuni nutrienti presenti nei semi di papavero (ad esempio la vitamina C e la vitamina E), svolgono importanti funzioni antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi, responsabili di accelerare il processo di invecchiamento delle nostre cellule.

In commercio si possono trovare i semi di papavero sia neri che bianchi, tuttavia non si evidenziano differenti proprietà nutrizionali.

Semi di sesamo

Anche in questi semi troviamo disponibile un'elevatissima quantità di calcio (975 mg per 100 grammi di prodotto), il cui assorbimento è anche favorito dalla presenza di magnesio.

In questi alimenti preziosi troviamo anche una buona presenza di fosforo, ferro e di vitamina B6, la quale agisce sul metabolismo di amminoacidi, carboidrati e grassi.

I semi di sesamo sono spesso utilizzati per la preparazione del gomasio (insaporitore e condimento ricco di sostanze nutritive)



e del tahin (crema ottenuta con i rispettivi semi di sesamo). In commercio è disponibile anche il sesamo nero, dal sapore più carico rispetto a quello bianco, utilizzato soprattutto nelle preparazioni culinarie orientali.

Semi di zucca

I beta steroli (sostanze simili agli androgeni ed estrogeni) presenti nei semi di zucca, prevengono i tumori alla prostata ed hanno una funzione positiva sull'apparato genitale maschile e femminile.

I semi di zucca sono una delle fonti maggiori di zinco elemento ad azione antiossidante, stimolante la produzione di linfociti e favorente la fertilità e la capacità riproduttiva.



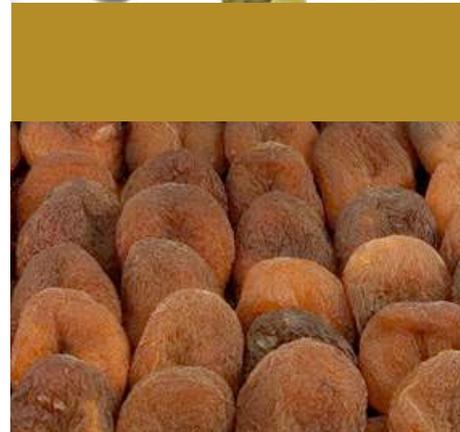
FRUTTA ESSICCATA

Albicocche

Le albicocche contengono sostanze che fanno da precursori della vitamina A, vitamina che sostiene la crescita e la risposta immunitaria.

Elevata è anche la presenza di ferro che svolge un ruolo chiave nel trasporto dell'ossigeno.

Sono ideali per la preparazione di sane merende ed ottime come spuntino!



Ananas

Come tutta la frutta essiccata questo alimento contiene zuccheri semplici e, quindi, a rapido utilizzo e che forniscono energia immediatamente disponibile; ciò rende l'ananas essiccata ideale per arricchire colazioni e merende (ovviamente è bene acquistare le varianti prive di zucchero aggiunto!), mentre il suo sapore acidulo lo rende un buon dissetante anche nella sua forma disidratata.



Banana

Frutto prescelto soprattutto dagli sportivi grazie al contenuto di zuccheri, vitamine e sali minerali (in particolare il potassio).

Questo nutriente si concentra nel frutto essiccato ed è importante per regolare la pressione arteriosa, mentre la sua carenza può ad esempio causare stanchezza, crampi muscolari e stitichezza.

La banana, sia fresca che essiccata, fornisce un elevato senso di sazietà e regolarizza le funzioni intestinali essendo in essa presente una buona quantità di fibra.



Ciliegie

A differenza degli altri frutti essiccati, le ciliegie non sono facilmente reperibili sul mercato. Tuttavia la concentrazione elevata di antiossidanti si esprime al meglio soprattutto in questi frutti. L'apporto calorico è concentrato nel frutto essiccato; infatti essendo cospicua la quantità di acqua presente, 100 grammi di ciliegie fresche forniscono solo 38 kcal per 100 grammi.

Cocco

Rispetto agli altri frutti essiccati, dove la concentrazione dei nutrienti è rappresentata da un'elevata quantità di zuccheri, in questo alimento troviamo una notevole quantità di grassi saturi, dei quali non si deve abusare.

La polpa interna della noce di cocco (dalla quale si ricava il cocco essiccato), è ricca di preziose sostanze nutritive e principi nutritivi come il ferro.

Datteri

I datteri abbondano sulle nostre tavole soprattutto nel periodo natalizio, per poi scomparire nel dimenticatoio. In realtà, come tutta la frutta secca, dovrebbero essere utilizzati nella giusta quantità durante tutto l'anno, soprattutto dagli sportivi per i quali rappresentano uno snack salutare e remineralizzante.

Magnesio, potassio e fosforo sono presenti in buona quantità nei datteri; il magnesio rilassa i muscoli, il potassio aiuta la funzione del sistema cardiovascolare, mentre il fosforo partecipa alla rigenerazione delle cellule.

Fichi

Nei fichi secchi la fibra rappresentata contribuisce al funzionamento dell'intestino e alla sua pulizia, combattendo la stipsi. Buona anche la presenza di calcio, sale minerale importante per la mineralizzazione delle ossa e dei denti, ma anche per la coagulazione del sangue.

Questi frutti essiccati, dovrebbero essere evitati in caso di diverticolite, a causa dell'abbondante presenza di semi.

Mango

Polifenoli e carotenoidi sono tra gli antiossidanti maggiormente presenti in questo frutto. Il beta-carotene agisce a livello della retina, mentre tra i sali minerali contenuti nel mango troviamo ad esempio lo zinco, il fosforo e il magnesio, principi nutritivi che contribuiscono alla buona funzionalità dell'organismo.

Il mango secco svolge inoltre una buona funzione lassativa.



Mele

I flavonoidi sono potenti antiossidanti che rallentano l'invecchiamento delle cellule e la loro quantità aumenta con il processo di essiccazione.

Le mele secche contengono una buona presenza di potassio, un sale minerale che rinforza i muscoli del cuore, mentre il magnesio contenuto diminuisce le contratture muscolari, motivo per il quale è consigliato soprattutto agli sportivi.

Questi frutti migliorano la digestione, svolgono un'azione anti-infiammatoria mentre la pectina, una fibra solubile, aiuta a ridurre l'assorbimento degli zuccheri e del colesterolo.

Mirtilli neri

Particolarmente ricchi di vitamina C con forte potere antiossidante, i mirtilli neri contengono anche sostanze che riducono il rischio di sviluppare alcuni tumori.

Le antocianine presenti in questi frutti, sono utili per combattere le malattie degenerative, migliorare il microcircolo sanguigno, ridurre il rischio di patologie cardiovascolari e svolgono effetti benefici contrastando alcune condizioni infiammatorie. Nei mirtilli neri vi è inoltre un buon contenuto di sali minerali e vitamine che potenziano lo stato fisico generale.

Papaya

Tra le varie funzioni svolte, la vitamina A protegge pelle e mucose, rigenera i tessuti e migliora il funzionamento della retina; questo frutto tropicale contiene una buona quantità di questa vitamina e ne rispecchia i benefici.

Inoltre nella papaya è presente la papaina, un enzima utile per migliorare il processo digestivo, oltre al contenuto di vitamina C nota per le sue proprietà antiossidanti.

Pere

Buona la quantità di potassio presente in questi frutti essiccati; questo sale minerale regola la pressione e il ritmo cardiaco e agisce positivamente sull'umore.

Altra sostanza presente è il sorbitolo un dolcificante che, come approvato dall'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare), contribuisce al mantenimento della mineralizzazione dei denti riducendo la loro demineralizzazione.

La pectina è una delle fibre alimentari presenti che, essendo solubile, riduce l'assorbimento degli zuccheri e del colesterolo cattivo (HDL).



Pesche

Le pesche disidratate hanno un buon contenuto di ferro, sale minerale che contribuisce alla produzione dei globuli rossi e dell'emoglobina.

Inoltre, alcune vitamine in esse contenute sono coinvolte nei processi del metabolismo; tra queste troviamo ad esempio alcune vitamine del gruppo B, la vitamina PP e la vitamina K.

Buona la presenza anche del potassio: si trova principalmente all'interno delle cellule del nostro corpo ed è fondamentale perché interviene nella maggior parte delle funzioni vitali dell'organismo.

Prugne

Sono conosciute come il frutto per eccellenza che migliora la peristalsi intestinale.

In effetti, la buona presenza di fibre insolubili lega l'acqua alle feci e favorisce la pulizia dell'intestino.

In particolare, per combattere la stitichezza, si consiglia di mettere alcune prugne secche snocciolate in ammollo in un bicchiere di acqua per una notte intera, con l'aggiunta di un cucchiaino di semi di lino; tutta la preparazione va assunta, preferibilmente a digiuno, il mattino seguente.

Le prugne essiccate svolgono anche un'azione depurativa, energizzante e sono consigliate agli sportivi.

Uvetta

In questo frutto troviamo una buona quantità di ferro, sale minerale necessario per il trasporto dell'ossigeno. Nell'uvetta essiccata sono contenuti inoltre diversi polifenoli (sostanze naturali antiossidanti), quali ad esempio la quercetina con proprietà antinfiammatorie e vaso-protettive.

Buona anche la presenza di potassio, magnesio, vitamina A e fibre, quest'ultime con funzione anche ipocolesterolemizzante.

Molto versatile in cucina, l'uvetta essiccata rientra in molte preparazioni dolci, salate o agrodolci.



Fonti bibliografiche e sitografiche:

- “Tutto sulla frutta secca ed essiccata” Chiara Frascari Edizioni Tecniche Nuove
- “L’ingrediente segreto Frutta a guscio e frutta secca” Terry Giacomello Edizioni Biblioteca Culinaria
- www.bda-ieo.it
- www.cure-naturali.it
- www.ssnv.it

Rossana Madaschi
Ec.Dietista e Docente di Scienza dell’Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

