

## Le proprietà delle noci - La quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di grassi insaturi preziosi per il nostro organismo

### Nutrizione

Inviato da : Lino Perrella

Pubblicato il : 14/1/2024 10:20:00



La frutta secca (dalle noci, nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, fino ai meno noti anacardi) gode da sempre, tra i nutrizionisti, di una reputazione che nella migliore delle ipotesi potremmo definire "dubbia". Il suo elevato apporto di calorie, conseguenza di un contenuto importante di composti oleosi, la fa infatti guardare con sospetto, specie in relazione ai tanti soggetti attenti alla bilancia e ai suoi responsi. Si tratta di un giudizio ormai superato.

In realtà, la frutta secca, e la noce in particolare, ha invece carte importanti da giocare in un'alimentazione attenta alla salute, alla ricerca ed al mantenimento del benessere.



[www.dimensionenotizia.com](http://www.dimensionenotizia.com)

La quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di **grassi insaturi** preziosi per il nostro organismo; le sue proteine contengono in abbondanza un composto di notevole importanza preventiva (l'**arginina**), quantità non trascurabili di **fibra alimentare** e di componenti minori (**vitamine e sali minerali**).

La frutta secca è ricca di **grassi insaturi** preziosi per il nostro organismo; le sue proteine contengono in abbondanza un composto di notevole importanza preventiva (l'**arginina**), quantità non trascurabili di **fibra alimentare** e di componenti minori (**vitamine e sali minerali**).

Ma iniziamo dalla componente lipidica. Nelle noci è particolarmente contenuto l'**acido alfa-linolenico**, della famiglia degli ormai ben noti acidi grassi **omega-3** si tratta di composti poco presenti sia nel regno vegetale che in quello animale (ne contengono in abbondanza solo i pesci e gli altri animali marini), in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi (uno dei due grassi che circolano nel sangue, e che se in eccesso può creare problemi alla salute delle nostre arterie), di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco, di miglioramento del tono dell'umore.

# Le proprietà delle noci - La quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di gra

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1889>

Questi effetti favorevoli sono ben documentati dai risultati di alcuni importanti studi epidemiologici, che hanno mostrato come il consumo di frutta secca si associ ad una riduzione del tasso di colesterolo nel sangue, ad un minor rischio di diventare diabetici, ad un'importante riduzione della probabilità di morte improvvisa.

Ma anche le proteine della frutta secca sono importanti ed interessanti. Tra gli aminoacidi che le compongono (e che possiamo immaginare come le "parole", di differenti forme e colori, che costituiscono, tutte in fila, la "collana" delle proteine) troviamo quanto è significativo (dal 2 al 4% di arginina, un aminoacido essenziale per la salute delle nostre arterie. Dall'arginina le cellule della parete delle arterie ottengono infatti il nitrossido, una sostanza in grado di prevenire e contrastare i fenomeni dell'arteriosclerosi.

È importante ricordare che questi meccanismi di difesa tendono a essere più compromessi in coloro che hanno il colesterolo alto, la pressione arteriosa elevata o che fumano: in tutte queste persone, quindi, l'apporto alimentare di arginina è particolarmente importante.

Gli effetti dei componenti lipidici e proteici della frutta secca si sommano a quelli di altri componenti minori, ma non privi di interesse. La vitamina E (dotata di un'interessante azione antiossidante, in grado cioè di controllare gli effetti sfavorevoli dei temuti "radicali liberi"), l'acido folico (che permette di controllare la concentrazione nel sangue di uno dei nuovi fattori di rischio



coronarico, e cioè l'omocisteina, il magnesio, la fibra

Anche l'elevato contenuto energetico della frutta secca, che ne suggerisce un uso moderato in tutti coloro che hanno problemi di sovrappeso, può essere invece interessante per qualcun altro. Per tutti coloro che svolgono un'attività sportiva, per esempio, il contenuto calorico di un alimento descrive la sua capacità di fungere da "carburante", essenziale per qualunque sforzo

# Le proprietà delle noci - La quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di grassi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1889>

---

fisco.

Per lo sportivo, il professionista o della domenica, indifferentemente, è interessante anche la capacità dell'arginina, prima ricordata, di dilatare i vasi sanguigni, che portano il sangue ricco di sostanze energetiche e di ossigeno ai muscoli, migliorandone così la prestazione fisica.

Consumata con criterio e saggezza, la frutta secca merita quindi una piena riabilitazione. Può contribuire a fare della nostra alimentazione una fonte di benessere e a prevenire molte delle malattie tipiche della nostra società, in particolare quelle cardiovascolari.

## LE CONFERME DELLA SCIENZA

Circulation, rivista statunitense che si occupa di cardiologia, ha pubblicato nel marzo 2004 uno studio spagnolo sulle proprietà della noce. Il frutto, una volta inserito stabilmente nella dieta, determinerebbe una riduzione delle patologie cardiovascolari, principalmente per la sua azione anti-aterosclerotica. I ricercatori hanno messo a confronto, in un gruppo di persone con livelli di colesterolo elevati, uomini e donne, due regimi alimentari diversi: la dieta mediterranea standard (verdure, olio di oliva e amidà) e una dieta in cui circa un terzo delle calorie fornite dai grassi monoinsaturi, cioè in pratica l'olio di oliva, era fornito dalle noci.

Lo studio prevedeva che dopo un certo periodo le persone che seguivano la dieta mediterranea passassero a quella comprendente le noci e viceversa. Numerosi i parametri studiati: i due principali erano la colesterolemia e la funzionalità endoteliale, cioè la capacità del vaso arterioso di dilatarsi in risposta al flusso sanguigno.

Questo parametro è importante, perché quanto maggiore è la funzionalità dell'endotelio, tanto minore è il rischio di occlusioni del vaso e uno degli effetti dell'aterosclerosi è appunto rendere meno elastica l'arteria.

Al termine dello studio si è visto che pur essendoci senz'altro un ruolo protettivo della tradizionale dieta mediterranea, l'aggiunta delle noci faceva una differenza, sia nella riduzione della colesterolemia, ma soprattutto nel miglioramento della dilatazione delle arterie dovuta specificamente all'endotelio e nei livelli delle lipoproteine LDL (colesterolo cattivo) contenenti gamma-tocopherolo, uno degli antiossidanti apportati dalla noce. Questo significa che le LDL avevano meno probabilità di ossidarsi.

Insomma, se la pasta al pomodoro può ridurre la colesterolemia (livello di colesterolo nel sangue), mangiare le noci presenta un vantaggio in più, perché

migliora anche

Â

Â