

Cose da sapere sulla frutta a guscio



Qual è il valore nutritivo della frutta a guscio?

I diversi tipi di frutta a guscio sono caratterizzati da un elevato contenuto proteico del 10-20%. Essi contengono anche un elevato tenore di grassi sani, pochi carboidrati e, a seconda del tipo, importanti tenori di sali minerali e vitamine. Tra tutte le varietà di frutta a guscio, le arachidi contengono la maggior quantità di proteine e gli anacardi hanno il più basso contenuto di grassi.

Il gruppo alimentare della frutta a guscio comprende frutti con guscio, ad esempio noci, nocciole e mandorle, ma anche chicchi come ad esempio gli anacardi. Sono incluse anche le arachidi che dal punto di vista botanico sono legumi. Tuttavia, il fattore decisivo che rende questi alimenti favorevoli per la nostra salute è il loro contenuto di nutrienti e non la loro appartenenza botanica.

Quanto è salutare la frutta a guscio?

La frutta a guscio è una fonte concentrata e naturale di energia e sostanze nutritive. Tuttavia, spesso non è presa sufficientemente in considerazione nella scelta degli alimenti. Come parte integrante di una dieta sana è raccomandato di consumare almeno 30 grammi al giorno, idealmente cruda e non salata. Questo corrisponde ad una manciata o tre cucchiaini di crema di noci. Numerosi studi hanno dimostrato un beneficio per la salute cardiovascolare a condizione che la frutta a guscio sia consumata regolarmente. Studi recenti dimostrano anche che la frutta a guscio influenza generalmente in maniera positiva il processo di invecchiamento rallentandone la progressione.

Tra le diverse varietà, per il loro elevato contenuto di acidi grassi essenziali omega-3, sono particolarmente degne di nota le noci. Meritano una menzione speciale anche i noci del Brasile per il contenuto alto di selenio, i pinoli per il rame, i pistacchi per la vitamina B6 e le nocciole per la vitamina E. Quindi la cosa migliore è godere di più varietà possibile!

Perché la frutta a guscio è raccomandabile anche per le persone anziane?

Sono consigliati per la quantità e la qualità delle proteine: 50 grammi di noci forniscono circa la stessa quantità di proteine e leucina di 50 grammi di carne. Grazie all'alta densità di sostanze nutritive, la frutta a guscio è uno spuntino ideale, soprattutto quando l'appetito è ridotto.

Inoltre, è caratterizzata da un gusto piacevole ed è idonea a molti tipi di preparazione. Può essere consumata o aggiunta ai pasti in forma cruda (se si preferisce il gusto neutro) o tostata (se si preferisce il gusto tostato). Per le persone con difficoltà a masticare o a mordere, la frutta a guscio macinata, la crema in commercio o preparata con un potente robot da cucina, sono l'ideale. Il pasto quotidiano può essere arricchito per esempio, aggiungendo mandorle tritate al Birchermüesli o al porridge di semolino, spalmando il burro di arachidi sul pane, aggiungendo le nocciole tritate alle verdure gratinate o gustando gli anacardi come accompagnamento ad un piatto asiatico.

Cosa è importante in caso di allergia alla frutta di guscio?

In caso di una predisposizione genetica, in alcune persone, la frutta a guscio può scatenare una reazione allergica. Questa può manifestarsi con sintomi molto diversi: da una sensazione di formicolio in bocca fino a uno shock anafilattico con conseguenze fatali. La più comune reazione è la "sindrome orale allergica", una cosiddetta reazione incrociata tra polline e cibo. Ad esempio, in persone allergiche al polline degli alberi, le nocciole possono causare queste reazioni.

Invece, le allergie di tipo immediato sono problematiche in quanto pericolose. L'allergia alle arachidi è la più diffusa negli adulti. Piccole quantità di arachidi possono portare in pochi minuti ad un arresto circolatorio. In questo caso è necessaria un'azione rapida: somministrare un'iniezione automatica di adrenalina e chiamare un medico di emergenza.

Referenze

- Kim Y. et al. Nuts and cardio-metabolic disease: A review of meta-analyses. *Nutrients*. 2018.
- Afshin A. et al. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014.
- Tucker LA. Consumption of nuts and seeds and telomere length in 5,582 men and women of the National Health and Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health Aging*. 2017.
- Brown RC et al. A comparison of perceptions of nuts between the general public, dietitians, general practitioners, and nurses. *Peer J*. 2018.

Traduzione di B. Richli/dietista SVDE ASDD, con il permesso dell'Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER