A colazione insieme ad uno yogurt, come spuntino spezza fame prima di pranzo o nel pomeriggio, oppure nei pasti principali per arricchire insalate o impanare filetti di pesce, **la frutta secca** è adatta ad essere consumata in qualsiasi momento della giornata. È l'alimento che più di tutti può favorire la sostituzione di merendine confezionate, ricche di zuccheri, grassi nocivi come quelli idrogenati, additivi e calorie senza valore nutritivo. Si presta molto bene anche alla preparazione di pesti e condimenti per la pasta (ad es. il pesto verde con le noci o con i pinoli), inoltre è possibile usare questi frutti per fare delle creme spalmabili sia dolci che salate, i cosiddetti burri di mandorle, arachidi ecc., molto utilizzati dagli sportivi. Con un po' di fantasia, noci mandorle e pistacchi possono essere integrati anche nella creazione di barrette casalinghe, torte e frullati. Altri usi moderni sono il latte di mandorle, facile da preparare anche in casa, oppure le tisane a base di frutta disidratata come ananas, zenzero, cocco o mango.

Due tipologie di frutta secca

La categoria della frutta secca comprende due tipologie di alimenti facilmente distinguibili per caratteristiche e proprietà: **frutta secca a guscio** (lipidica, cioè ricca di grassi) e **frutta essiccata o disidratata** (glucidica, cioè ricca in zuccheri). La prima è chiamata anche frutta oleosa perché ricca di oli o grassi: mandorle, pistacchi, noci, nocciole, anacardi. Anche le arachidi si inseriscono per convenzione in questa categoria di frutti, sebbene da un punto di vista tecnico siano dei legumi. La frutta a guscio è ricca di grassi monoinsaturi e polinsaturi tra cui **Omega 3 e Omega 6**, contiene anche un'alta percentuale di fibre insolubili e di proteine.

Frutta secca a guscio

La seconda è invece glucidica, quindi ricca degli zuccheri della frutta e di fibre solubili. Questa categoria comprende albicocche secche, prugne secche, datteri, uva sultanina, fichi secchi, ananas, mela e banana disidratate. Dal momento che anche questa tipologia risulta **molto calorica e nutriente**, l'ideale sarebbe consumarla a colazione per fornire il giusto apporto di energia all'organismo o dopo l'allenamento per aiutare il fisico a ripristinare i livelli di carboidrati, minerali e vitamine. Anche **la frutta disidratata** (come quella a guscio) è ricca di fibre che aiutano la regolarità dell'intestino (soprattutto prugne e fichi secchi), ed è ricca di vitamine e minerali. Tra questi, acido folico (vitamina B9), fosforo e potassio, sostanze indispensabili per le funzioni nervose che forniscono uno stimolo alla concentrazione.

Frutta essiccata o disidratata

Cosa dicono gli esperti

Gli esperti di alimentazione consigliano il consumo di frutta secca durante tutto l'anno poiché, essendo ricca di sali minerali, vitamine, fibre e grassi insaturi, possiede innumerevoli proprietà che ne fanno un alimento ideale, soprattutto a colazione. I risultati di ampi studi mostrano un'associazione tra il consumo regolare di frutta secca e un minor rischio di malattie del cuore. Uno di questi studi è il **PREDIMED** (*Prevención con Dieta Mediterránea*) che ha avuto luogo tra il 2003 e il 2011 e ha esaminato l'effetto di una dieta mediterranea, con olio extravergine di oliva o noci, rispetto a una dieta di controllo, nella prevenzione primaria degli eventi cardiovascolari in 7.447 adulti (di età superiore ai 55 anni) ad alto rischio di malattie cardiovascolari. In questo studio l'adesione a una dieta mediterranea, integrata con olio d'oliva o frutta secca mista per quasi cinque anni, ha comportato un **rischio inferiore del 30% di eventi cardiovascolari e nessun aumento di peso**. Ci sono anche parecchie prove scientifiche a dimostrazione del fatto che il consumo di frutta secca possa **migliorare l'andamento della glicemia** negli individui con

diabete mellito di tipo 2. Nonostante l'apporto calorico sia alto (circa 600 calorie per 100 g), è stato dimostrato che il consumo di frutta secca a guscio può contribuire alla riduzione del grasso corporeo. Infine molti studi scientifici mostrano che il consumo di questi alimenti è associato a un rischio ridotto di mortalità per tutte le cause e di mortalità dovuta a malattie croniche.

Quali nutrienti preziosi contiene

Vediamo un elenco sintetico delle principali importanti sostanze contenute all'interno della frutta secca oleosa (a guscio) e di quella disidratata.

- **Fibra alimentare**, soprattutto insolubile, con azione antiossidante, formante massa nell'intestino e con dimostrata azione anticancro. Anacardi, mandorle, cocco e noci pecan sono le tipologie di frutta secca più ricche in fibra.
- **Acidi grassi essenziali della serie omega 3 e omega 6**. Il giusto equilibrio tra questi due tipi di acidi grassi (presenti in tutta la frutta secca, ma in particolare nelle noci) agendo sul metabolismo del colesterolo e regolando gli stati di infiammazione dell'organismo, diventa uno strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari.
- **Proteine vegetali** (in particolare in arachidi e mandorle), ferro (in pistacchi e anacardi), rame (in tutta la frutta secca) e zinco (in anacardi e noci). In virtù di queste sostanze la frutta secca si candida, a fianco dei legumi, a sostituto degli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova) nelle diete vegetariane o in chi semplicemente vuole avere una dieta più varia e sana.
- **Vitamina E** (in particolare in mandorle e nocciole). Si tratta di una vitamina liposolubile con azione antiossidante e protettiva contro degenerazioni di ogni qualsiasi tipo, siano esse patologie o invecchiamento.
- **Potassio** (in tutta la frutta secca; regola l'equilibrio dei liquidi corporei, la pressione arteriosa e la trasmissione nervosa), **magnesio** (in mandorle e anacardi; partecipa ai meccanismi di mineralizzazione ossea, al metabolismo muscolare, e alla trasmissione nervosa e agisce efficacemente negli stati di stress o sull'umore migliorandolo), **calcio** (soprattutto nelle mandorle; riveste un ruolo fondamentale nella mineralizzazione ossea), **fosforo** (in tutta la frutta secca; contribuisce per lo più a garantire la mineralizzazione ossea insieme al calcio, ed è coinvolto in numerosi processi metabolici), **niacina** (in tutta la frutta secca; è coinvolta nei processi metabolici che riguardano l'utilizzazione dei nutrienti), **selenio** (in anacardi e noci; è un minerale con funzione antiossidante o, come va di moda dire, antiaging), **acido folico** (noci, mandorle e nocciole; partecipa a processi che regolano a livello genetico e metabolico varie funzioni dell'organismo).

Consigli pratici per l’acquisto al supermercato

Come sempre occorre fare attenzione a cosa si mette nel carrello, perché la disponibilità di frutta secca nei supermercati e altri luoghi di acquisto è molto ampia e varia, nel senso che la qualità cambia molto a seconda della filiera di provenienza, del metodo di coltivazione, e anche del sistema di confezionamento e conservazione che le aziende produttrici mettono in essere. Il primo consiglio importantissimo è quello di preferire e **scegliere la frutta secca italiana**, quando è possibile. È chiaro che per acquistare datteri, cocco o ananas disidratato non potremo contare su produzioni italiane, in quanto si tratta di prodotti che arrivano per forza da mercati esteri e lontani. Ma per molti altri frutti abbiamo delle coltivazioni italiane: mandorle, noci, nocciole, prugne secche. Prestate attenzione alla confezione e alla dichiarazione di origine, oggi per fortuna quasi sempre presente. Acquistare la frutta secca italiana significa **ridurre l’impatto ambientale** e l’enorme inquinamento prodotto da navi cargo, treni e TIR nel trasporto e importazione di questi alimenti che arrivano da lontano. Al supermercato trovate sia le mandorle italiane (di Sicilia e Puglia) che quelle della California, le noci campane e quelle della Turchia. Inoltre è bene evitare la frutta secca che arriva da filiere molto intensive e industriali dove l’utilizzo di pesticidi e fitofarmaci è altissimo, come ad esempio le prugne secche e le mandorle che provengono dalla California. Al supermercato troverete in larga parte questo tipo di prodotto, e poi in un angolino le mandorle e prugne italiane. Dovrete scovarle con molta attenzione, ma ci sono e vale davvero la pena di acquistare queste perché **il residuo di pesticidi è molto inferiore**. Ovviamente se trovate la versione biologica ancora meglio, in quel caso il residuo di pesticidi sarà pari a zero. In ogni regione italiana poi ci sono piccoli produttori di noci, fate una ricerca sul web e se possibile comprate da loro, l’inquinamento dovuto allo spostamento e stoccaggio delle merci sarà così ulteriormente ridotto. L’uso dei pesticidi usati nelle coltivazioni americane di mandorli è anche un grosso problema per quanto riguarda **lo sterminio delle api**, un fatto denunciato anche dall’associazione Slow Food.

L’unica attenzione nel consumo di frutta secca va posta al **potere allergizzante**: è importante essere certi di non avere allergie a qualche tipo di frutta secca come le noci, e comunque variarne la tipologia ingerita per evitare di entrare in contatto sempre con lo stesso allergene, rischiando la sensibilizzazione fino a sviluppare una intolleranza che poi impedirà in maniera più o meno definitiva di assumere questo prezioso alimento.

[di Gianpaolo Usai]