la Rassegna.it
Fondata nel 1906

Frutta secca per dimagrire? Si può

written by Redazione
24 Luglio 2019

L’estate con le sue temperature alte si sta facendo sentire e in attesa delle vacanze si teme la prova costume. Donne e uomini cominciano, se non hanno seguito un’alimentazione corretta tutto l’anno, a pensare ai chili di troppo e cercano di correre ai ripari aggiungendo più verdura, frutta, fibra e acqua nella loro dieta quotidiana. Quando però si ha davanti una bella ciotola di mandorle,

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

noci, uvetta, pistacchi o anacardi, il primo pensiero che passa per la testa è “non lo mangio perchè fa ingrassare!”.
Sarà davvero così o si tratta di una leggenda metropolitana?

Nonostante per molti anni la frutta secca fosse considerata alimento da evitare per l’eccessivo apporto calorico, ora le ricerche scientifiche dimostrano esattamente il contrario.
Assunta con moderazione è un ottimo alimento per ridurre la fame e non solo fa bene all’organismo, ma addiritura può aiutare ad eliminare il grasso corporeo.
Come? Basta fare attenzione alla quantità e all’orario. Gli scienziati propongono una porzione da 20 grammi al giorno di frutta oleosa che, come dimostrato, fa diminuire il colesterolo totale. Inoltre, aggiungere la frutta secca – soprattutto mandorle, noci, pistacchi, arachidi – nell’alimentazione aiuta a raggiungere il consumo giornaliero raccomandato di cinque porzioni di frutta e verdura. Senza contate che può agire come un ‘stop’ alla fame in quanto favorisce il senso di sazietà.

La frutta secca quindi, che è ricca di acidi grassi essenziali, è perfetta come snack di metà mattinata, per spezzare la fame ed evitare di esagerare a pranzo, ma anche a colazione con lo yogurt greco, oppure prima di andare in palestra poiché fornisce all’organismo energia e sali minerali.
Inoltre, uno studio recente dell’Università di Florida ha dimostrato che le mandorle sono una fonte eccellente di vitamina E, magnesio e calcio, mentre le fibre contenute aiutano a rafforzare i cosiddetti ‘batteri buoni’ dell’intestino. Per di più il consumo quotidiano di frutta secca in quantità moderata riduce di circa il 30% l’incidenza di alcune malattie cardiovascolari come ictus e infarto.

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

I top 5

Secondo il Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti d'America (USDA) i top 5 da consumare sono: i pistacchi che apportano al nostro organismo acidi grassi benefici, proteine di origine vegetale e sali minerali; le mandorle che hanno benefici considerevoli per i pazienti diabetici; gli anacardi che sono ricchi di proprietà benefiche e contengono magnesio e selenio, ottimo per i dolori delle articolazioni; le noci che sono ricche di proteine, carboidrati, grassi buoni e omega 3 e che hanno dei benefici nell'abbassare il colesterolo e regolare la pressione sanguigna, sono inoltre consigliate anche a chi soffre di diabete; e le nocciole che secondo Journal of Clinical Lipidology possono abbassare il colesterolo.

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

Mangiare sì, ma con moderazione

La frutta secca ha molti benefici per la salute, tuttavia c'è sempre il rischio di consumare quantità superiori a quelle che consigliano medici e nutrizionisti. Le noci sono molto energetiche, per 100 gr di prodotto forniscono all'organismo circa 600 calorie, quindi non si deve esagerare perché c'è il pericolo che aumenti il peso corporeo. Inoltre, possono causare diarrea e altri problemi di digestione come dolori addominali e gonfiore se vengono consumate in grandi quantità. La prossima volta quindi che vi farete la domanda "mangio la frutta secca?", la risposta è "sì" ma con attenzione.

La nutrizionista Roberta Zanardini
Un ottimo alleato per la salute

È un mito che la frutta secca fa ingrassare?

Il contenuto calorico è elevato, ma dovrebbe sempre far parte di una corretta alimentazione, pur non esagerando nelle quantità. La combinazione naturale di fibre, proteine, carboidrati e grassi insaturi conferisce a questo alimento un basso indice glicemico e lo rende prezioso contro gli aumenti di glicemia dovuti all'assunzione di zuccheri a rapido assorbimento. Inoltre, contiene zinco, magnesio, ferro, potassio, fosforo e calcio, per non parlare poi di vitamine A, E, C e K, insomma una sana abitudine.

Quanta frutta secca possiamo mangiare al giorno per mantenere la nostra linea?

Il consumo quotidiano dovrebbe essere di circa 10g per chi segue una dieta ipocalorica e di circa 20g per chi è normopeso. Meglio scegliere frutta secca al naturale, non tostata e non salata perché permette di usufruire di tutte le sue proprietà nutrizionali limitando allo stesso tempo l'assunzione di sodio.

Esiste un orario migliore per consumarla?

Sarebbe meglio evitare di sgranocchiarla prima di coricarsi o dopo pranzo, cioè

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

quando le calorie si sommerebbero con quelle già introdotte e perché andrebbe ad appesantire la digestione fornendo un eccesso di calorie non necessario. Come avviene per la frutta fresca, i momenti ideali in cui consumare frutta secca o disidratata sono quindi la colazione o gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio. In questi momenti infatti il nostro organismo ha bisogno di energia per iniziare la giornata e per arrivare ai pasti principali senza incorrere in cali energetici andando a sostituire e quindi eliminare l'uso di snack confezionati

COME PUÒ ESSERE ABBINATA PER FARE IL PIENO DI ENERGIA SENZA APPESANTIRCI DI CALORIE?

Grazie alle sue caratteristiche risulta un alimento completo anche assunto da solo, ma la si può consumare in aggiunta a uno yogurt contenente frutta fresca e cereali integrali o per arricchire le insalate.

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162

Copyrights 2006-2022 - Iniziative Ascom S.p.A. - P.iva e C.F. 01430360162