

Frutta secca per dimagrire? Si può

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, 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 addirittura 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 contare 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.



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.

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

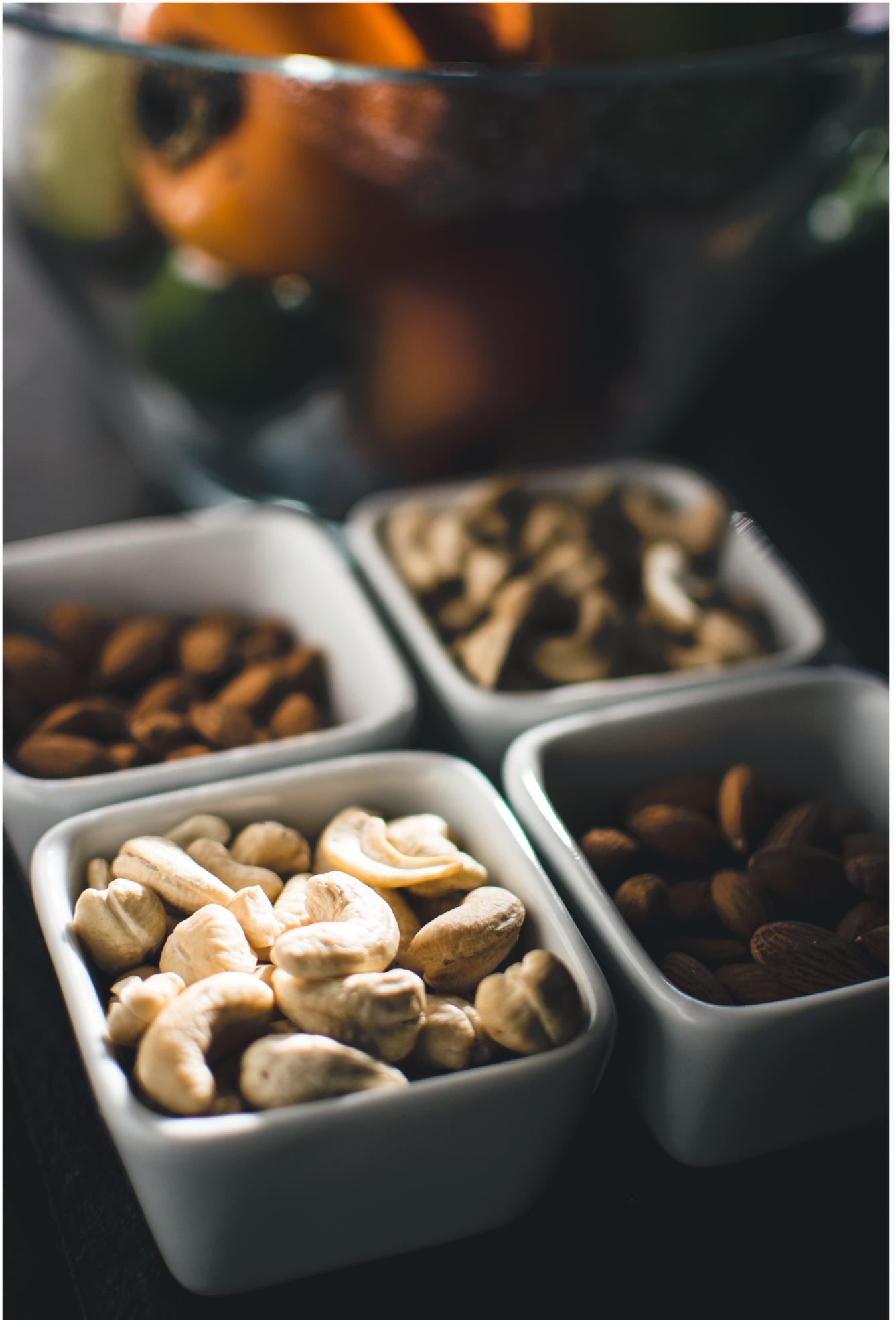
l'assunzione di sodio.

Esiste un orario migliore per consumarla?

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



Buono come il latte

Latte di cocco, soia, mandorla, avena o riso sono sempre più presenti negli scaffali dei supermercati poiché considerati un sostituto nel caso di intolleranze o allergie al latte vaccino. L'alternativa si moltiplica a vista d'occhio, sostituendo i tradizionali prodotti caseari. I consumatori vogliono, infatti, sempre qualche novità di gusto.

È boom di consumi

In Italia sono 12 milioni le persone che consumano bevande vegetali. Piacciono soprattutto agli adulti tra i 25 e i 54 anni e alle donne, con una fascia di reddito medio alto. “Per adesso il latte vaccino è ancora il preferito dagli italiani, a noi allevatori le alternative non creano fastidio, il latte materno e di vacca sono un alimento insostituibile”, commenta Simone Assanelli, allevatore di razza frisona a Treviglio, che ci tiene a mettere in guardia sulla definizione. “Una sentenza della Corte di giustizia europea stabilisce che solo i prodotti di derivazione animale possono essere chiamati latte, tutto il resto sono bevande ricavate da cereali, dunque tutt'altra cosa, è bene evitare di fare confusione”.



I valori nutritivi

Nelle fasi della crescita è preferibile consumare il latte di mucca. Un bicchiere di latte intero contiene otto grammi di proteine e un terzo del calcio che si dovrebbe assumere quotidianamente, è ricco di potassio e vitamine B12, A e D. Il "latte" di soia contiene più o meno le stesse proteine, è povero di calcio, ma ricco di omega 3, quello di mandorla ha molte vitamine e poche calorie se il produttore non aggiunge zuccheri. Il latte di riso è uno dei più leggeri e dolci, dunque non va bene per chi soffre di diabete. Vediamo nel dettaglio.

LATTE DI SOIA

Si ottiene macinando o frullando in acqua i semi del legume

lasciati macerare per qualche ora. Oltre a essere privo di colesterolo, presenta grassi insaturi, scarsi nel latte vaccino e ha un simile apporto proteico, mentre il potere nutrizionale è inferiore. Le sue proteine, una volta assorbite, agiscono come spazzini delle arterie, abbassando il colesterolo plasmatico totale, le [LDL](#), i [trigliceridi](#), ma non la frazione buona HDL, che può risultare addirittura aumentata. Nonostante il latte di soia contenga poco calcio e nessuna [vitamina D](#), la presenza dei fitoestrogeni ha un effetto protettivo nei confronti dell'osteoporosi. Gli isoflavoni e le proteine della soia sono ottimi alleati ai fini del dimagrimento. Degli studi hanno dimostrato che una sostanza della soia di natura proteica, la beta conglucina, stimola il rilascio di un ormone coinvolto nella riduzione della fame.

LATTE DI RISO

Si ottiene dopo una serie di processi industriali, facendo macerare i chicchi in un brodo d'acqua, aggiungendo poi degli enzimi e pressando il tutto: il liquido è filtrato e spesso arricchito di sostanze [addensanti](#), come amido di riso o [carragenina](#) e, a volte, micronutrienti e oli vegetali. Ricco di zuccheri semplici, fornisce energia subito disponibile. Insieme a quello di avena è il "latte" che contiene una grande quantità di zuccheri semplici ed è quindi utile nei casi di attività fisica. A livello di calorie ne contiene 47 per ogni 100 grammi. Tra tutti i tipi di latte vegetale è il meno grasso: contiene polinsaturi, fibre, vitamina A, B, D, minerali. Bassi i livelli di proteine e calcio: quindi se lo si preferisce al latte di mucca, bisogna stare attenti a integrare l'apporto di questi nutrienti.

LATTE DI AVENA

Tra il "latte" vegetale in commercio, è quello con il minor apporto calorico e povero di grassi. Oltre a non apportare colesterolo, riduce i livelli di quello già presente nel

sangue, aiutando a prevenire malattie di natura cardiovascolare, tra cui l'arteriosclerosi. Essendo ricco di acido folico, è consigliato alle donne in gravidanza. E, avendo un basso contenuto di zuccheri, va bene per i diabetici. Rispetto al latte tradizionale, ha una maggiore quantità di fibre e, al pari del [latte di soia](#), una buona percentuale di carboidrati e di vitamina E e B9, utile nel prevenire l'anemia. Ricco di calcio e ferro, possiede acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico, che è un ottimo ricostituente ed energizzante naturale. Pertanto, si consiglia di bere latte d'avena soprattutto nei periodi di convalescenza o quando si necessita di essere in forze.

LATTE DI COCCO

Si tratta della polpa del cocco in forma liquida e non dell'acqua contenuta al suo interno. Pertanto, si può preparare anche a casa frullando la polpa. Contiene molti minerali – a differenza del latte vaccino e delle bevande vegetali in genere – come selenio e magnesio, oltre a potassio, ferro e zinco. E' una fonte di vitamine E e C e la metà dei suoi grassi è composta da acido laurico che combatte il colesterolo "cattivo". Inoltre, pur essendo molto calorico (250 calorie per bicchiere) tanto da sposarsi al caffè senza aggiungere zucchero, il latte di cocco aumenterebbe il senso di sazietà.

LATTE DI MANDORLA

Possiede un alto contenuto di vitamine A, D, E, proteine, Omega 6, zinco, calcio, ferro, magnesio e potassio. Condivide alcune proprietà del latte di soia, ma il contenuto calorico è molto più basso: una tazza di latte vaccino intero ha 140 calorie, una di latte di soia 80, mentre una di latte di mandorla 40 e, senza zucchero, solo 30 calorie. Anche se normalmente il latte di mandorla non contiene zuccheri, i produttori li aggiungono all'alimento per migliorarne il sapore. La maggior parte delle opzioni presenti sugli scaffali

ha 20 grammi di zucchero per porzione. Nell'etichetta occorre, inoltre, verificare che la materia prima usata non sia inferiore al 3 per cento, altrimenti si rischia di perdere i numerosi vantaggi, e che le mandorle siano non pelate in quanto i benefici stanno proprio nella buccia.

LATTE FIENO

Il latte fieno è una denominazione Stg, Specialità tradizionale garantita: è prodotto da animali alimentati solo a fieno che hanno accesso al pascolo libero, donando un sapore inconfondibile e più apporti qualitativi. "Il nostro, in Val Brembana, è un latte di vacche alimentate senza insilati, ovvero il trinciato o umido, se non fosse così, non riusciresti neanche a caseificarlo – aggiunge Angelo Riceputi, allevatore di Valleve -. Nella maggior parte degli allevamenti tradizionali, specie quegli intensivi, i bovini sono nutriti con mangimi industriali, miscele di mais e soia (spesso ogm) e insilati, quel latte viene dato alle industrie". Il latte fieno è più ricco di omega 3, possiede una quantità di principi nutritivi doppia ed è più buono.

LATTE D'ASINA

Costa molto (15 euro al litro), ma le sue proprietà sono davvero tante. Il latte d'asina è il più simile al materno, tanto da essere sviluppato come integratore. Uno studio condotto dall'Ospedale Sant'Anna e dal Cnr-Ispa di Torino ha preso in considerazione 156 prematuri: metà hanno ricevuto per 21 giorni latte umano con il fortificatore a base di latte d'asina, gli altri quello standard a base vaccina. Le intolleranze erano 2,5 volte inferiori nei soggetti che assumevano il prodotto a base di latte d'asina. "E' un latte con pochi grassi, più leggero, ricco di omega 3 e dal sapore dolce che piace ai bambini, ideale anche per chi ha problemi di colesterolo, osteoporosi o deve rafforzare il sistema immunitario", spiega Francantonio Belotti che con il figlio Leonardo gestisce Mondo Asino. La mungitura delle loro 50

asine avviene a Olmo. I costi hanno una spiegazione: l'animale produce solo un litro e mezzo di latte al giorno.

LATTE DI CAMMELLA

Negli ultimi tempi il latte di cammella è apprezzato anche nel mondo occidentale, tanto che alle Isole Canarie è nato il primo allevamento europeo di capi da latte. Il prodotto è meno grasso e dà luogo a meno intolleranze e allergie. Tra le sue proprietà, spicca il ricco contenuto di vitamina C, che è triplo rispetto a quello di latte vaccino, e del gruppo B, utili per aumentare la produzione di collagene e per combattere i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento. Contiene anche ferro, calcio, acidi grassi insaturi e collagene, rinforza il sistema immunitario e ha un moderato effetto ipoglicemizzante che lo rende utile per i diabetici. Mezzo litro può costare anche una decina di euro.



Selvaggina, Bergamo verso una filiera tracciata. C'è anche il tour nei ristoranti

Il territorio fa da apripista per il progetto Selvatici e Buoni, curato dall'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo. Tra i partner anche l'Ascom. A novembre quattro serate in quattro locali, ognuna dedicata ad una carne diversa

Agri yogurt, da podio quello di capra di Bariano

Secondo posto per Cascina Aurelia al concorso nazionale di Cremona

Vino e formaggio, Donizetti ispira due nuove specialità

Le Corne di Grumello dedica un Pinot Nero all'opera che compie 200 anni, mentre il Caseificio Defendi ha creato un gorgonzola

con confetture e granelle di cereali

Valle Imagna, alla Bibliosteria si cena con i produttori agricoli

Dal 9 giugno a Cà Berizzi quattro serate con altrettanti artigiani del gusto, tra antiche tradizioni, come quella dello stracchino, e nuove sfide, come lumache, zafferano e metodo biodinamico

Val del Fich, i formaggi da premio della “Giamburrasca” dei caprini

Federica Cornolti, 25 anni, s'è guadagnata anche la ribalta nazionale per la qualità dei prodotti che prepara nel suo allevamento di Ponteranica. I primi insegnamenti? Da Battista Leidi. «È un impegno gravoso, ma le soddisfazioni – a partire dall'apprezzamento dei clienti – annullano ogni fatica»

E l'ex operaia divenne coltivatrice di tartufi

A San Giovanni Bianco, Eufemia Maiorano ha avviato la produzione di tre specie: l'Uncinato, l'Estivo e il Nero pregiato. E in estate dovrebbero arrivare i primi raccolti

Marron glacé, uno su due in Europa è made in Bergamo

La Italcanditi Vitalfood di Pedrengo produce la metà delle preziose castagne glassate consumate nel Vecchio Continente. «Leader del mercato grazie a prezzi e qualità»

L'inno alla "ciccia" del macellaio-poeta

La carne secondo il re della macelleria Dario Cecchini: «La bistecca è meravigliosa, ma sono meravigliose anche tutte le parti meno nobili». «L'animale bisogna trattarlo il meglio possibile, dargli cibo buono, una vita lunga e una morte dignitosa, più compassionevole possibile»