

La Scheda

Le proprietà della frutta secca

Che cosa si intende

- Con il termine frutta secca si intendono tutti i frutti contenuti in guscio, come noci, nocciole, mandorle, pistacchi (ma non solo), alcuni semi (pinoli) e legumi (arachidi). Questa frutta viene definita oleaginosa, perché apporta energia prevalentemente sotto forma di grassi e va distinta dalla frutta disidratata/essiccata (prugne, albicocche, fichi), che fornisce energia prevalentemente zuccherina.

Che cosa contiene

- La frutta secca non contiene colesterolo, ma una minima quota di grassi saturi e una prevalente percentuale di grassi mono e polinsaturi. Il suo valore energetico è elevato. Ma la porzione media quotidiana consigliata dalle linee-guida internazionali (pari a circa 30 g) rientra nel bilancio alimentare senza generare squilibri. Inoltre la frutta secca apporta proteine, carboidrati, fibre, minerali (minima la quantità di sodio) e vitamine (Tabella 1 e 2).

Tab. 1. Composizione media di una porzione (28 g) di frutta secca comune.

Frutto	Calorie	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Grassi saturi(g)	Grassi monoins. (g)	Grassi polins. (g)
Noci	185	4,32	3,89	1,9	1,74	2,53	13,37
Nocciole	178	4,24	4,73	2,71	1,27	12,94	2,24
Mandorle	164	6,00	6,11	3,5	1,08	8,95	3,49
Pistacchi	161	5,94	8,33	2,8	1,55	6,71	3,81
Pinoli	191	3,88	3,71	1,0	1,39	5,32	9,66
Arachidi	166	6,90	6,03	2,4	2,19	7,42	2,77

Fonte: Modif. da: USDA National Nutrient Database.

Tab. 2. Contenuto medio di alcuni minerali e vitamine in 28 g di frutta secca comune.

Frutto	Calcio (mg)	Magnesio (mg)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Vit. A (UI)	Vit. B6 (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (mcg)	Vit. C (mg)
Noci	28	45	98	125	6	0,15	0,20	0,8	0,4
Nocciole	32	46	82	193	6	0,16	4,26	4,0	1,8
Mandorle	76	77	136	208	1	0,04	7,27	0	0
Pistacchi	30	31	133	285	73	0,32	0,69	3,7	0,9
Pinoli	5	71	163	169	8	0,03	2,65	15,3	0,2
Arachidi	16	50	103	180	0	0,13	1,40	0	0

Fonte: Modif. da: USDA National Nutrient Database.

Quando consumarla

- La versatilità della frutta secca con guscio consente di scegliere l'occasione più consona allo stile di vita personale: nella prima colazione, come snack di metà mattina, come supporto dopo attività fisica, nelle insalate di verdura o frutta, o come conclusione del pasto.