

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.