

Queste pagine vogliono essere un contributo per comprendere le importanti qualità nutrizionali della frutta secca in genere.

Fin dall'antichità la frutta secca, per l'alto contenuto di nutrienti e per la facilità di conservazione, ha accompagnato la crescita dell'umanità, e, anche adesso, molte cucine etniche la utilizzano per insaporire e per completare i propri piatti.

La frutta secca comunemente intesa si divide in due categorie:

- lipidica, ricca di grassi e povera di zuccheri, in generale la frutta secca a guscio ed i semi quali, ad esempio, le arachidi;
- glucidica, ricca di zuccheri e povera di grassi, prevalentemente costituita da frutti essiccati come fichi e datteri.

Calorie

L'alto contenuto di grassi fa sì che, generalmente, la frutta secca sia un alimento che fornisce un elevato apporto calorico, ma, studi approfonditi svolti in America, evidenziano che il consumo di frutta secca in quantità modica, a parità di calorie giornaliere, non provoca alcun aumento di peso. Tra l'altro l'indice glicemico dei prodotti in guscio come pistacchi, arachidi, noci, nocciole e mandorle è molto basso e, in accordo con lo specialista di fiducia, è possibile introdurre questi alimenti anche in diete ipoglicemiche.

Vitamine

La frutta secca ha un elevato apporto di vitamine B ed E dalle riconosciute proprietà antiossidanti. Le vitamine del gruppo B costituiscono un ruolo essenziale nel normale funzionamento del sistema nervoso, del tono muscolare dell'area gastrointestinale ed intervengono anche nei processi relativi alla cute, al cuoio capelluto e per quanto riguarda gli organi interni, per il corretto funzionamento del fegato. Convertono i carboidrati in glucosio per la produzione dell'energia da parte dell'organismo. Sono fondamentali nel metabolismo delle proteine e dei lipidi.

La tabella delle vitamine del gruppo B:

B1- Tiamina

Pistacchi 0,67 mg, Nocciole 0,50 mg, Noci 0,45 mg, Arachidi 0,44 mg, Pinoli 0,40 mg, Mandorle 0,23 mg

B2= Riboflavina

Mandorle 0,40 mg, Pinoli 0,25 mg, Arachidi 0,10 mg, Pistacchi 0,10 mg, Noci 0,10 mg, Nocciole 0,10 mg

B3= Niacina

Arachidi 13,5 mg, Mandorle 3,0 mg, Nocciole 2,8 mg, Pinoli 2,7 mg, Noci 1,9 mg, Pistacchi 1,4 mg

B5= acido Pantotenico

Arachidi 1,39 mg, Pistacchi 0,50 mg, Pinoli 0,21 mg, Noci 0,57 mg, Nocciole 0,92 mg, Mandorle 0,35 mg,

B6= Piridossina

Arachidi 0,26 mg, Pistacchi 1,70 mg, Pinoli 0,11 mg, Noci 0,54 mg, Nocciole 0,56 mg, Mandorle 0,13 mg,

B8= Acido Folico (Folato)

Arachidi 145 mcg, Pistacchi 50 mcg, Pinoli 0 mcg, Noci 98 mcg, Nocciole 113 mcg, Mandorle 29 mcg,

Le vitamine del gruppo E hanno un ruolo importante nella prevenzione della ossidazione degli acidi grassi polinsaturi, di fatto esercitano una azione antiossidante contrastando l'azione dei radicali

liberi. Avendo una funzione protettiva nei confronti delle membrane cellulari, la vitamina E contribuisce a mantenere “giovani” le nostre cellule, impedendo un precoce invecchiamento.

Vitamina E

Mandorle 29,21 mg, Nocciole 16,70 mg, Pinoli 16,60 mg, Pistacchi 15,0 mg, Noci 12,73 mg, Arachidi 7,60 mg,

Proteine

Le proteine sono un costituente fondamentale delle cellule e sono essenziali per il nostro benessere. Sono costituite da catene di aminoacidi ed hanno il compito di costruire e riparare la pelle, i muscoli, il sangue, i tessuti e, tra l'altro, anche i capelli. Sono così importanti perché sono quegli elementi che, oltre a sostenere i nostri muscoli, influenzano l'energia e l'umore. L'arginina, un importante aminoacido presente nella frutta secca in quantità significativa (tra il 2 ed il 4 %), contribuisce a prevenire e contrastare i fenomeni dell'arteriosclerosi. Questi fenomeni sono correlati a tutta una serie di fattori scatenanti come colesterolo alto, pressione arteriosa elevata, fumo attivo e passivo.

Proteine

Pinoli 31,9 g, Mandorle 22,0 g, Pistacchi 18,0 g, Noci 14,3 g, Nocciole 13,8 g,

Sali minerali

I sali minerali sono sostanze inorganiche che svolgono funzioni essenziali per la vita e la loro carenza può dar luogo ad importanti disfunzioni. Pur non fornendo direttamente l'energia che occorre al corpo umano, la loro presenza permette di realizzare le reazioni chimiche che liberano l'energia dei nutrienti assunti con l'alimentazione. L'organismo non sintetizza sali minerali e, pertanto, deve assumerli attraverso l'alimentazione.

I sali minerali sono presenti nell'acqua, negli alimenti e, come ad esempio per il comune sale da cucina, usati come condimenti.

La comune suddivisione divide i sali minerali in due classi, macroelementi o oligoelementi a seconda delle quantità che sono presenti o necessarie al nostro organismo. In particolare si misura il fabbisogno quotidiano in grammi o frazione di essi per i macroelementi mentre, per gli oligoelementi le quantità sono dell'ordine di milligrammi o microgrammi.

I macroelementi sono: Calcio (Ca), Fosforo (P), Magnesio (Mg), Sodio (Na), Potassio (K), Cloro (Cl) e Zolfo (S),

Gli oligoelementi si dividono ulteriormente in: essenziali [Ferro (Fe), Rame (Cu), Zinco (Zn), Fluoro (F), Iodio (I), Selenio (Se), Cromo (Cr), Cobalto (Co)], probabilmente essenziali [Manganese (Mn), Silicio (Si), Nichel (Ni) Vanadio (V).

Di seguito una breve presentazione dei singoli minerali, dei processi in cui sono coinvolti e la dose giornaliera di assunzione consigliata.

Calcio (Ca) – il Calcio è l'elemento fondamentale per la costruzione delle ossa e dei denti. E' il minerale che ha maggiore presenza nell'organismo e rappresenta c/a il 17% del peso di una persona. E' indispensabile per la regolazione della contrazione muscolare, della coagulazione, della trasmissione degli impulsi nervosi e per l'attività di numerosi enzimi.

Il fabbisogno giornaliero per gli adulti è di c/a 800 mg. Negli anziani è di c/a 1000 e, per le donne in gravidanza, il fabbisogno è di c/a 1200 mg.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 54 mg, Mandorle 240 mg, Nocciole 150 mg, Pistacchi 131 mg, Noci 83 mg, Pinoli 40 mg

Fosforo (P)

La quantità totale presente nell'organismo è c/a 1% del peso corporeo. Il fosforo ha un importante compito nella costruzione delle proteine e nello sfruttamento energetico degli alimenti. Partecipa attivamente alla formazione delle molecole di DNA e RNA ed è parte integrante delle molteplici

molecole biologiche fondamentali.

IL fabbisogno giornaliero per gli adulti è di c/a 800 mg. Negli anziani è di c/a 1000 e, per le donne in gravidanza, il fabbisogno è di c/a 1200 mg.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 358 mg, Mandorle 550 mg, Pistacchi 500 mg, Pinoli 460 mg, Noci 380 mg, Nocchie 322 mg

Magnesio (Mg)

Il Magnesio è necessario per la costituzione dello scheletro, per il metabolismo dei grassi, per la sintesi proteica e per l'attività nervosa e muscolare. Questo minerale è per il 70 % localizzato nelle ossa ed viene assunto con l'alimentazione dato che è presente in moltissimi alimenti.

Il fabbisogno giornaliero per gli adulti e negli anziani è di c/a 350 mg. Per le donne in gravidanza, il fabbisogno è di c/a 450 mg.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 176 mg, Mandorle 264 mg, Nocchie 160 mg, Pistacchi 160 mg, Noci 131 mg, Pinoli 0 mg

Sodio (Na)

Il Sodio è il regolatore fondamentale delle membrane cellulari e dei liquidi corporei. E' presente nel sangue e nei liquidi intracellulari e la quantità assunta giornalmente non dovrebbe superare il 4- 6 grammi. Quantità eccessive possono predisporre all'insorgenza della ipertensione arteriosa.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 6 mg, Mandorle 14 mg, Noci 2 mg, Nocchie 11 mg, Pistacchi 1 mg, Pinoli 0 mg

Potassio (K)

Il Potassio è presente in forma di ione principalmente all'interno delle cellule e dei liquidi intracellulari. La sua influenza si estende nelle attività dei muscoli scheletrici e del miocardio, regolando l'eccitabilità neuromuscolare, l'equilibrio acido-basico, la ritenzione idrica e la pressione osmotica. La carenza di potassio provoca debolezza muscolare, tachicardia, aritmie, e, in alcuni casi, ipertensione arteriosa. Il fabbisogno giornaliero medio è di c/a 3 grammi.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 658 mg, Pistacchi 970 mg, Mandorle 780 mg, Nocchie 460 mg, Noci 365 mg, Pinoli 0 mg

Ferro (Fe)

Il ferro è presente nell'organismo per il 65% nell'emoglobina ed il 25% nel fegato.

E' coinvolto nel metabolismo energetico e la sua carenza provoca l'anemia.

I valori consigliati per l'assunzione giornaliera sono di 10 mg. per gli adulti e circa 18 mg. per le donne.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 2,65 mg, Pistacchi 7 mg, Nocchie 3,3 mg, Mandorle 3 mg, Noci 2 mg, Pinoli 2 mg

Zinco (Zn)

Lo Zinco è coinvolto nella formazione di molti enzimi digestivi, e, nel plasma, è presente sotto forma di aggregati con varie proteine ed aminoacidi.

La sua carenza può portare alterazioni della cute, arresto della crescita, rallentamento dei processi di cicatrizzazione.

La quantità presente nell'organismo può variare tra i 1,4 e i 3 g ed il fabbisogno giornaliero per un individuo adulto o per donne in stato di gravidanza è di c/a 18 mg. mentre, per gli anziani e le donne, si attesta intorno ai 15 mg.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 3,31 mg, Pistacchi 2,35 mg, Nocchie 2 mg, Mandorle 2,50 mg, Noci 2,70 mg, Pinoli 0 mg

Rame (Cu)

La presenza di Rame nell'organismo è di c/a 100 mg. ed è presente prevalentemente nel fegato, nelle reni, nel cuore e nel cervello. Il rame ha un ruolo essenziale nel corretto funzionamento di alcuni enzimi ed è coinvolto nella formazione dei globuli rossi.

Il fabbisogno giornaliero medio è stimato tra 1,5 e 3 mg.

La presenza nella frutta secca per 100 gr. è:

Arachidi 0,67 mg, Noci 1,50 mg, Nocciole 1,3 mg, Mandorle 0,90 mg, Pistacchi 0,75 mg, Pinoli 0 mg

Grassi

Le scoperte della medicina dimostrano come una corretta alimentazione che utilizza la frutta secca, produce benefici effetti sull'organismo e diminuisce il rischio di malattie importanti, in particolare quelle cardiache, che sono tra le maggiori cause di decesso nelle società consumistiche.