IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Dieta, più in linea con la frutta secca

La frutta secca torna ancora alla ribalta, dopo che nei mesi scorsi uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine aveva mostrato come il consumo quotidiano di noci, mandorle, nocciole o altra frutta in guscio contribuisse a ridurre mediamente del 29 per cento il rischio di morte per le malattie cardiovascolari e dell'11 per cento quello per il cancro.

Secondo un nuovo studio, infatti, il consumo di frutta secca aiuterebbe a mantenere la linea. A rivelarlo questa volta è una ricerca condotta da un gruppo di scienziati dell'Università della California recentemente pubblicata sulla rivista scientifica Plos One. Lo studio avrebbe mostrato che il consumo quotidiano di noci, mandorle, nocciole e altra frutta secca aiuta a perdere peso e a mantenersi in linea. Gli scienziati californiani avrebbero dimostrato che, nonostante l'elevato contenuto di grassi, la frutta in guscio aiuta a perdere peso.

Per giungere a tale conclusione sono stati analizzati i dati relativi a un campione di 803 volontari; i partecipanti erano divisi in gruppi in base alla quantità di frutta secca consumata quotidianamente. I risultati hanno mostrato come gli appartenenti al gruppo che consumava un quantitativo maggiore di frutta secca aveva dal 37 al 46 per cento di probabilità in meno di essere affetto da obesità rispetto a quelli che ne mangiavano di meno.

Inoltre, è stato rilevato che chi mangia più frequentemente porzioni di frutta secca presenta un rischio inferiore di soffrire di sindrome metabolica. Secondo i ricercatori, i benefici apportati dalla frutta secca sulla linea sarebbero da attribuire all'alto contenuto di grassi insaturi e alle proteine che favoriscono il senso di sazietà inducendo a mangiare meno.