

ALIMENTAZIONE

MANGIA NOCI TUTTI I GIORNI



CONSIGLIO

Tutti i giorni apri qualche noce, gustale al naturale, con la frutta fresca, con il formaggio. Devi mangiarle perché hanno proprietà nutrizionali benefiche per l'intero organismo.

Le noci sono il seme dell'albero Noce e, come tali, racchiudono i geni di questa pianta che produce anche uno dei legni più duri conosciuti e maggiormente impiegati. Belle e buone, sono dotate di proprietà nutrizionali molto importanti per l'intero organismo. Innanzitutto, sono una buona fonte di **vitamine** tra le quali B1, B2, B6 e in particolare la vitamina E, che contrasta i processi di invecchiamento delle nostre cellule, svolgendo un'azione antiossidante; inoltre, contengono sali minerali come potassio, magnesio e anche zinco, che aiutano a proteggerci dalle infezioni.

Le noci hanno anche un buon contenuto di fibra e proteine. In particolare sono ricche di arginina, un aminoacido contenuto nelle proteine necessario per produrre ossido nitrico, che a sua volta aiuta nella prevenzione dell'arteriosclerosi.

I grassi fanno bene

Tra i nutrienti maggiormente benefici di questi semi, si ricorda soprattutto il contenuto in lipidi (grassi), in particolare **acidi grassi** polinsaturi di tipo omega 3, che si trovano solo nel pesce e nella frutta secca, e che giocano un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Meno del 10% dei grassi presenti nelle noci sono saturi, cioè grassi "cattivi", il restante è occupato appunto dai grassi "buoni", chiamati anche "acidi grassi essenziali" poiché il nostro organismo non sa produrli, mentre i loro poteri di tutela dell'apparato cardiocircolatorio li rendono indispensabili nella nostra dieta. In particolare, nelle noci troviamo acidi grassi polinsaturi, rispettivamente chiamati acido linoleico o LA e acido alfa-linolenico o ALA.

Questa particolare composizione nutrizionale, permette alle noci di svolgere molteplici effetti benefici tra i quali:

- **Riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare.** **Ipercolesterolemia, diabete mellito tipo 2, ipertensione arteriosa** e l'incidenza di infarti nelle persone sane. È dimostrato che un consumo regolare di noci aiuta a mantenere il colesterolo a valori normali e a prevenire le malattie cardiovascolari.
- **Azione antinfiammatoria.** Gli acidi grassi essenziali sono importanti precursori di molecole implicate nella regolazione infiammatoria, ragione per cui oggi vengono studiati in oncologia come possibili anti tumorali.
- **Azione antiossidante.** Per combattere i radicali liberi in eccesso nemici delle nostre cellule.

Per tutti questi motivi, può essere consigliato un consumo giornaliero di frutta secca, in particolare per chi vuole abbassare il rischio cardiovascolare.

Quante calorie

Tuttavia l'elevato contenuto di grassi conferisce alle noci un elevato valore calorico, e quindi il loro consumo deve essere valutato attentamente. Una noce media pesa circa 8 grammi (due gherigli) e apporta circa 35 Kcal. Una noce si mangia con estrema facilità e, come spesso accade con la frutta secca, una noce tira l'altra, quindi anche se 35 Kcal possono sembrare poche il loro potere calorico si moltiplica qualora si decidesse di aumentare il consumo di noci per promuovere la salute cardiovascolare.

- **I nutrizionisti consigliano di consumare 3 noci al giorno per complessivi 15 grammi e circa 100 Kcal.**

Attenzione però a consumare questo alimento in sostituzione di altri alimenti e non in aggiunta. Il sovrappeso e l'obesità rappresentano i fattori di rischio più temuti delle malattie cardiovascolari pertanto se con le noci aiutiamo le nostre arterie e il cuore a funzionare meglio, aumentando di peso aumenterebbe ancora di più il rischio cardiovascolare. Pertanto, è fondamentale controllare gli apporti calorici della dieta evitando gli eccessi, soprattutto prolungati nel tempo.

Tabella composizione nutrizionale

Tabella composizione nutrizionale (composizione chimica e valore energetico) 100 grammi di parte edibile (dati INRAN)

Composizione chimica (g)	valore per 100 g
Parte edibile (%)	39
Energia (kcal)	689
Carboidrati disponibili	5,1
Amido	1,8
Zuccheri solubili	3,1
Proteine	14,3
Lipidi	68,1
Acqua	3,5
Fibra totale	6,2
Fibra solubili	0,84
Fibra insolubile	5,37
Colesterolo	0
Micronutrienti (mg)	valore per 100 g
Calcio	83
Potassio	368
Sodio	2
Fosforo	380
Ferro	2,1
Magnesio	131
Zinco	2,7
Rame	1,5
Selenio (mcg)	3,1
Tiamina	0,45
Riboflavina	0,1
Niacina	1,9
Vitamina C	tracce
Vitamina A (mcg)	8
Vitamina E	3

Quando consumarle

Non c'è un momento migliore per consumare una porzione di noci, è possibile consumarle a fine pasto come dessert o agli spuntini, ma

esistono molte altre possibilità di consumo, in particolare associandole ad altri alimenti, rendendoli più gustosi. Ad esempio, possono essere aggiunte, insieme ai cereali croccanti, al latte o allo yogurt durante la colazione: molte preparazioni industriali di cereali e muesli contengono per esempio frutta secca. Oppure, possono essere aggiunte ad insalate fantasiose (ad esempio, lattuga, noci e melograno) o alla macedonia.

Non manca il loro utilizzo nella preparazione di molti dessert, a base di mousse o gelato, ma anche nell'impasto di molti prodotti da forno (ad esempio, torta di noci, cioccolato con noci, biscotti con le noci...). Uno snack o un secondo prelibato è Grana Padano DOP, pera e noci. In questa ricetta troviamo un mix di nutrienti formidabili che si aggiungono a quelli delle noci e della pera, in quanto questo formaggio è un concentrato dei nutrienti del latte e apporta proteine ad alto valore biologico, tanto calcio e vitamine come la A, la B12 e tutto il gruppo B, minerali antiossidanti come zinco e selenio. Il guscio della noce cela benefiche proprietà e sapore, usiamo questa frutta a guscio per proteggere il nostro cuore.

Leggi anche queste ricette con le noci:

[Farfalle di pesto con legumi e noci](#)

[Snack al Grana Padano](#)

[Zucchine alle noci](#)

[Pandolce di noci](#)

[Insalata di riso con mele e noci](#)