

## FRUTTA A GUSCIO INTEGRATORE NATURALE

Gli integratori? Nel guscio. Pistacchi, arachidi o noci si possono considerare come pillole, cresciute sulle piante, di vitamine, minerali, grassi buoni, proteine e polifenoli. Non a caso tutte le raccomandazioni internazionali ne prevedono il consumo. Con moderazione, sia chiaro, per non trasformare lo spuntino in una bombetta calorica.

● **LE PORZIONI** Come si legge nelle Linee guida italiane, la porzione di frutta a guscio per un onnivoro è di 30 grammi un paio di volte alla settimana. Equivalgono a circa 7-8 noci, 10-15 mandorle o nocciole sgusciate, 40-50 pistacchi. Non bisogna per forza consumarli insieme ma, per esempio, due noci al giorno.

● **I PRIMATI VITAMINICI** Una porzione di pinoli o di nocciole apporta più di un terzo del fabbisogno giornaliero di vitamina E, antiossidante. Ma le campionesse sono le mandorle: con una manciata ci si avvicina a soddisfare la necessità della vitamina. Tutta la frutta a guscio fornisce minerali come il calcio, materia prima di ossa e denti, ma il primato del ferro spetta ai pistacchi. E una sola noce brasiliana, addirittura, risponde alla dose quotidiana raccomandata di selenio, che contribuisce alla difesa dai radicali liberi.

● **FIBRA PER MICROBI** La frutta a guscio, poi, regala fibra che, oltre a ostacolare l'assorbimento di zuccheri e grassi, è una specie di fertilizzante per il microbiota, per i batteri amici della salute che stanno nel colon.

● **TOSTATE MA NON SALATE** La frutta secca fa bene sia fresca, sia tostata: una ricerca ha mostrato che può ridurre colesterolo e trigliceridi in entrambe le versioni. Non sono smart invece arachidi o mandorle salate né quelle pralinate.

● **CON GUSCIO** Il guscio assicura protezione lunga, cinque mesi dalla raccolta. Per la frutta secca già sgusciata sono preferibili le confezioni sigillate: gli acidi grassi insaturi, se esposti a luce, aria o calore irrancidiscono facilmente. Per lo stesso motivo i gherigli vanno conservati chiusi in barattoli non trasparenti: in frigo durano anche sei mesi.