

# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it)

facebook e instagram:  
diet coach di Monica Cimino



## FRUTTA SECCA

Consumata fin dall'antichità e' preziosa per la salute. Vediamo perché' ...

**IL DISCORSO SULLA FRUTTA SECCA** viene da lontano, si potrebbe risalire addirittura al Paleolitico, quando l'uomo ha iniziato a usare mortai e pestelli per consumare alcuni tipi di frutta secca. Le testimonianze più antiche risalgono ai primi secoli a.C., all'epoca ellenistica quando nelle antiche case greche si trovavano delle decorazioni pavimentali chiamate "asarotos oikos": mosaici che rappresentano resti di cibo in cui è facile riconoscere la frutta secca. D'altronde nell'antichità la frutta secca faceva parte della cosiddetta "secunda mensa": quando i greci per servirla cambiavano il piano del tavolo per servirla e i romani sostituivano la tovaglia.

**È DELL'OTTOCENTO** la versione dei fratelli Grimm di Cenerentola, in cui la fata madrina è sostituita da un uccellino che si posa su un albero di nocciolo. La favola narra che il papà di Cenerentola andando a una fiera chiede alla figlia cosa volesse in dono. Lei chiede il rametto dell'albero che sulla via del ritorno avrebbe urtato il padre. E così fu: il padre tornando perde il cappello a causa di un ramo di nocciolo, che porta in dono alla figlia. Lei lo pianta sulla tomba della madre e innaffiandolo con le sue lacrime, cresce un albero sul quale si poggierà un uccellino capace di esaudire i desideri.

**PASSIAMO** ora all'aspetto più scientifico, quindi alle proprietà organolettiche della frutta secca. Prima di tutto siamo sicuri di sapere cosa sia la frutta secca? E' chiaro che ognuno di noi è in grado di elencare correttamente diversi esempi di frutta secca: noci, mandorle, pistacchi, nocciole, pinoli, arachidi. Ma è anche evidente che la frutta è un argomento estremamente vasto: per chiarire a quale frutta ci stiamo riferendo possiamo prendere in considerazione il contenuto: frutta acidulo-zuccherina: sono mele pere arance ad esempio; frutta zuccherina sono banane e uva; infine frutta oleosa, è quella con elevato contenuto in acidi grassi, dal 50 al 60%!

**SE CONSIDERIAMO LA STRUTTURA** la frutta secca di cui parliamo, che non è quella disidratata come l'uvetta ad esempio, ha la caratteristica di avere una membrana interna dura che ha la funzione di proteggere il seme che, in realtà, è proprio quella parte che noi mangiamo. Quindi, chiamiamo "frutta" quello che in realtà è il seme di alcuni frutti.

**SE CONSIDERIAMO LE PROPRIETÀ** organolettiche possiamo dire che la frutta secca è un concentrato di macro e micronutrienti. In particolare, contiene per lo più proteine, e quindi aminoacidi, molti dei quali sono "essenziali" ovvero sono quelli che il nostro organismo non è in grado di fabbricare da solo e che dunque dobbiamo inserire nella dieta per non soffrire di carenze. Associarli ad altri cibi, capaci di veicolare altri aminoacidi essenziali, vuol dire dare al corpo tutte le lettere dell'alfabeto necessarie per scrivere qualsivoglia proteina. Per questo consiglio di consumare le nocciole combinate con i formaggi, mentre le mandorle e le arachidi è consigliabile associarle ai legumi.

La frutta secca è anche fonte di acidi grassi essenziali della serie omega 6 e in minor parte omega 3. Tradotto in consiglio pratico significa che 3-4 noci come merenda vanno bene, mentre il resto della frutta secca (una decina di pezzi) è meglio combinarlo con i semi di lino, proprio per mantenere il giusto rapporto reciproco di acidi grassi omega 3 e omega 6.

**PER CONCLUDERE** mi preme di raccomandare equilibrio nel sapere scegliere, nella vita di tutti i giorni, merende e colazioni salutari, come quelle a base di frutta secca, insalate, primi e secondi piatti, bilanciati e arricchiti dal sapore gratificante della frutta secca. Invito alla saggezza di abituare i figli a questi sapori fin da piccoli, in modo da sensibilizzarli alla cura e al senso di responsabilità nei confronti del proprio corpo.