



Lo spuntino ideale per perdere peso (moltiplicando i pasti)

«SPEZZAFAME»: DIVERSE RICERCHE NE CONVALIDANO I TANTI POSSIBILI BENEFICI

Mandorle come spuntino, saziano e fanno anche bene

Bisogna riuscire a controllarsi con le dosi, perché con 30-35 grammi si assumono già 200 calorie. Ma una modesta quantità di frutta secca riduce il girovita

di ELENA MELI

Sono fra gli ingredienti tipici della dieta mediterranea, non a caso in alcune zone del nostro Paese se ne producono in quantità e fanno parte della tradizione culinaria per le ricette più varie. Ma le mandorle sono anche e soprattutto uno “spezzafame” gustoso, sano, con mille qualità insospettabili. Uno spuntino a base di mandorle, infatti, fra le altre cose, aiuta a tenere sotto controllo la glicemia e anche il girovita, stando ad alcuni studi sull’argomento presentati all’ultimo congresso dell’American Society of Nutrition. Una ricerca condotta sulle abitudini di circa 25mila statunitensi ha dimostrato che il consumo regolare di questo tipo di frutta secca si associa a un più elevato introito di nutrienti “sani” e a un’alimentazione più equilibrata. Uno studio sui diabetici ha documentato che circa 40 grammi al giorno di mandorle aiutano a tenere sotto controllo l’appetito, abbassano un po’ la glicemia e non fanno ingrassare; un’indagine condotta su pazienti con il colesterolo alto ha provato che la stessa quantità di mandorle, mangiata al di fuori dai pasti principali, riduce il girovita e non ha effetti sul peso, al contrario di uno spuntino con le stesse calorie ma ricco di carboidrati.

Ma attenzione: il segreto sta nella moderazione, come spiega Antonio Caretto, responsabile dell’Unità di endocrinologia, malattie metaboliche e nutrizione clinica dell’ospedale Perrino di Brindisi e segretario dell’Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). «Bisogna riuscire a controllarsi con le dosi: con 30-35 grammi si prendono già 200 calorie, che in una dieta ipocalorica possono fare la differenza - sottolinea l’esperto -. Tuttavia, in un’alimentazione equilibrata uno snack a base di mandorle non fa ingrassare, anzi: come confermano questi ultimi studi, proprio se consumate lontano dai pasti principali le mandorle migliorano parametri metabolici che si alterano nella fase della digestione, per esempio la glicemia. Questo contribuisce a spiegare perché, in un’ampia ricerca condotta di recente in Spagna, il consumo

quotidiano di circa 15 grammi di noci e di altri 15 grammi fra nocciole e mandorle si è dimostrato in grado di ridurre il rischio di diabete di tipo due, ma anche di patologie cardiovascolari e tumori». La “giusta quantità” di mandorle è dunque, secondo gli esperti, pari a circa 40 grammi al giorno, suddivisi magari in uno spuntino al mattino e in uno da consumare al pomeriggio: è questo lo “schema” che sembra offrire i maggiori vantaggi. Lo conferma anche una sperimentazione che ha coinvolto alcune donne in gravidanza, dimostrando come lo spuntino con la frutta secca aiuti a contenere l’aumento di peso durante i nove mesi dell’attesa.

«È possibile grazie alla capacità delle mandorle di ridurre il senso di fame e favorire la sazietà - spiega Caretto -. L’ideale è mangiarle associate a noci e nocciole, perché ciascuno di questi frutti ha caratteristiche diverse. Le mandorle hanno un potere antiossidante inferiore a quello di noci e nocciole, ma sono più ricche di vitamina E (una “dose” di 30-40 grammi ne contiene oltre 7 milligrammi, *ndr*) e di proteine vegetali (6-8 grammi nella porzione quotidiana, *ndr*)». Proprio le proteine sono responsabili del potere saziante delle mandorle, che inoltre sono un’ottima fonte di acidi grassi insaturi “buoni” (fra i 13 e i 17 grammi nella razione giornaliera) e di minerali, come il magnesio e il potassio. Il tutto a fronte di un basso indice glicemico: una scelta perfetta per uno snack senza sensi di colpa, insomma. «Naturalmente non si deve credere che le mandorle siano “miracolose”, così come non si dovrebbe mai demonizzare nessun cibo. Se mangiamo una manciata di mandorle come spuntino, ma poi ci rimpinziamo di schifezze, tutti gli effetti positivi possibili si azzerano» fa notare Antonio Caretto. «Detto ciò - conclude l’esperto -, i più golosi possono perfino concedersi ogni tanto qualche dolce tradizionale a base di pasta di mandorle. Se non si tratta di dolci che contengono molto zucchero, possono essere un peccato di gola meno dannoso di altri dessert».