

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Tra brindisi, aperitivi, pranzi lunghissimi, cenoni e dolci ovunque, i giorni delle festività natalizie, si sa, sono piuttosto impegnativi da un punto di vista calorico (e non solo). Ma dopotutto, è giusto così: Natale è una volta all'anno. L'importante è esserne consapevoli e cercare di giocare d'astuzia quando si può. Ad esempio, quando si arriva a fine pasto e sulla tavola appare frutta secca, disidratata e candita.

## Come non essere alla frutta al pranzo di Natale

Quale preferire nei giorni di vigilia, Natale e Santo Stefano? La frutta secca è sicuramente la più buona. Non tanto per il gusto, che comunque è ottimo, ma anche per gli effetti che ha sul nostro organismo. Molti studi scientifici hanno confermato come consumarne piccole quantità ogni giorno abbia numerosi benefici. Arachidi, mandorle, nocciole, noci e pistacchi contengono grassi (oltre il 50%), soprattutto insaturi, buoni ed essenziali per il corretto fun-

zionamento del nostro organismo. L'azione più importante svolta dagli acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, di cui è ricca soprattutto la noce, è quella di esercitare un'azione antiaritmica, quindi protettiva contro le patologie cardiovascolari, e di avere un effetto benefico sui parametri metabolici quali colesterolo, trigliceridi e glicemia. Inoltre quella secca contiene anche sali minerali come calcio e fosforo, potassio e ferro. È ricca di vitamina E e di

polifenoli che svolgono azioni antiossidanti, fondamentali per contrastare l'invecchiamento cellulare e per la prevenzione cardiovascolare.

La frutta secca rispetto a quella disidratata e candita è meno calorica. Mandorle, noci, nocciole o arachidi contengono in media 9 calorie per grammo: non è poco, ma è comunque meno delle due «colleghe». Nella frutta disidratata, l'apporto energetico aumenta perché viene eliminata l'acqua: senza, la concentra-

zione degli zuccheri (quelli contenuti naturalmente nel frutto) aumenta, e di conseguenza aumentano anche le calorie. Se preferite la frutta disidratata, quindi, meglio non esagerare con le porzioni. Tuttavia, la disidratazione ha conseguenze anche positive: a concentrarsi più alte, infatti, non sono solo gli zuccheri, ma anche alcune componenti importanti della frutta fresca, come nutrienti e fibre. A titolo di esempio, mezza tazza di albicocche disidrata-

te fornisce quasi 4 grammi di fibre, mentre la versione fresca ne ha poco più di un grammo e mezzo. Infine, l'eliminazione dell'acqua permette al prodotto di conservarsi molto più a lungo.

C'è poi quella candita, che più che una frutta è praticamente un dolce. Se già avete assaggiato un pezzo di panettone, di pandoro o di un altro dessert, meglio lasciarla perdere. Anche da un punto di vista nutrizionale, infatti, ha ben poco da darci, perché il processo di canditura porta via praticamente tutti i principali nutrienti della frutta.