Le noci abbassano il colesterolo

Data 26 febbraio 2001
Categoria metabolismo

Le noci sono frutti secchi che vengono considerati spesso con sospetto allorche’ venga stilata una dieta, sia per l’alto contenuto calorico che per l’alto contenuto in sostanze grasse. Una recente ricerca spagnola, tuttavia, sembra rivalutare gli effetti benefici delle noci e invitare addrittura a introdurre le noci nella dieta ipolipemizzante.
Secondo gli autori infatti questo tipo di frutta secca si serebbe dimostrato in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Le sostanze grasse contenute nelle noci, infatti, sono per la maggior parte grassi polinsaturi le cui virtu’ (a differenza dei grassi saturi) sono note da tempo. Le premesse teoriche non erano pero’ mai state esaminate sul campo ne’ era mai stato provato in modo diretto l’effetto dell’assunzione di noci sui livelli di colesterolo nel sangue.
Nello studio spagnolo si e’ sottoposto un gruppo di ipercolesterolemici a una dieta di tipo mediterraneo, integrata con undici noci al giorno. E’ stato preso a confronto un gruppo di controllo analogo, trattato con la stessa dieta ma senza noci.
Il gruppo che comprendeva le noci nella dieta ha mostrato una significativa riduzione media del livello di colesterolo LDL; l’entita’ di questa riduzione, rispetto a coloro che non includevano le noci nella propria dieta e che seguivano semplicemente una dieta mediterranea, era di oltre il doppio. Le noci promettono percio’ di tornare presto, a pieno diritto, sulle tavole anche degli ipercolesterolemici
D.Z. Annals of Internal Medicine 2000;132:538-54

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 5/11/2026 alle ore 7:3 | Pagina 1 di 1