Cuore e pressione: la «dose» giusta di frutta a guscio per averne i giusti benefici

di Anna Fregonara

Noci, mandorle & Co. sono anche ricche di calorie. Possono entrare in una dieta equilibrata? Sì, ma a patto di rispettare qualche regola (anche sulle porzioni)

(Fonte: https://www.corriere.it/ 25 ottobre 2026)



Noci, mandorle, nocciole, pinoli e pistacchi sono il simbolo dello **spuntino salutare** e compaiono nelle diete che fanno meglio alla salute: dalla mediterranea alla Dash, studiata per controllare la pressione arteriosa, fino alla Mind, che unisce alcuni principi di entrambe con un'attenzione alla salute del cervello.

Le calorie

Quando se ne prende una manciata, però, il dubbio arriva spesso: «Forse è meglio di no, è troppo grassa». Evitarla, per paura delle **calorie**, oppure considerarla sana e mangiarne senza misura, sono gli errori più comuni. «Seppur energetica, la frutta a guscio può fare parte della quotidianità se inserita in un'alimentazione equilibrata e adatta alle necessità individuali. Il punto non è un giorno in cui se ne mangia un po' di più, ma **l'eccesso calorico che si prolunga nel tempo** che può favorire l'aumento del peso e della massa grassa, fattori importanti per il rischio di pressione alta e cardiovascolare», chiarisce **Monica Guglielmetti**, dietista, assegnista di ricerca e professoressa a contratto per l'insegnamento di Metodologie dietetiche dell'apparato cardiovascolare e renale all'Università di Pavia.

I grassi buoni

Eppure sono proprio **quei grassi, in gran parte insaturi, quindi «buoni»**, assieme a fibre, proteine, vitamine, minerali e composti bioattivi che spiegano perché la frutta a guscio sia al centro della ricerca per il suo possibile **ruolo nella prevenzione cardiovascolare**.

Gli effetti sulla pressione

Una revisione con meta-analisi pubblicata sul *British Journal of Nutrition* ha riunito otto studi, condotti in Europa, Stati Uniti e Asia, su oltre 143 mila persone e più di 20 mila casi di ipertensione. Chi consumava più frutta a guscio aveva un **rischio di pressione alta inferiore del 16%**. Una manciata al giorno, circa 28 grammi, era associata a un rischio più basso del 20%, con una riduzione stimata fino al 26% attorno ai 30-35 grammi quotidiani.

Frutta secca e diabete: davvero da evitare o alleata della glicemia?

Tutti i benefici

«I possibili benefici della frutta a guscio derivano dalla sinergia tra diversi elementi», continua la dietista. «**I grassi insaturi aiutano a migliorare l'elasticità dei vasi e a ridurre l'infiammazione**. Le **fibre** vengono fermentate dal microbiota intestinale e danno origine agli acidi grassi a catena corta associati a una riduzione della pressione sanguigna attraverso una **minore deposizione di colesterolo** nelle arterie. I **composti bioattivi** svolgono un'azione antiossidante e antinfiammatoria. **Potassio** e **magnesio** agiscono sulla pressione arteriosa bilanciando i liquidi e favorendo l'eliminazione del sodio in eccesso. Nel loro insieme, questi meccanismi possono contribuire a ridurre il rischio di ipertensione. Tra i componenti più studiati della frutta a guscio c'è l'**arginina**, un amminoacido da cui l'organismo produce ossido nitrico: favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni e contribuisce alla regolazione della pressione. Numerose ricerche sostengono questo meccanismo, anche se va sempre considerata la storia clinica».

Le quantità

La frutta a guscio **non è da sola** un fattore protettivo. Infatti tutte le diete più salutari che la prevedono danno spazio a verdura, frutta, cereali integrali, legumi, pesce e olio d'oliva. **Quanta mangiarne ogni giorno?** Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu), una porzione è di **30 grammi**, pari a circa 6-8 noci o 15-20 mandorle.

«È un'indicazione da adattare alle esigenze individuali e da inserire in uno stile di vita, che includa attività fisica regolare e riduzione o eliminazione di fumo e di alcol», conclude la dietista.

Al naturale?

La prima cosa da fare quando si acquista la frutta a guscio è leggere l'**etichetta**. Idealmente dovrebbe contenere un solo ingrediente: noci, mandorle, nocciole, pistacchi o altra frutta a

guscio.

Sale, zucchero, sciroppi, miele, cioccolato e aromi aggiunti trasformano il prodotto e non lo rendono nutrizionalmente equivalente alla versione al naturale. **Non esiste una varietà migliore**, vale la pena variare, seguendo il gusto personale.

«**La tostatura non modifica** il contenuto di minerali, però temperature elevate e tempi lunghi possono ridurre in parte alcune vitamine del gruppo B e favorire l'ossidazione dei grassi», precisa Monica Guglielmetti, dietista. «**La pellicina, o cuticola, si può mangiare**: senza modificare sostanzialmente, nella singola porzione, l'apporto complessivo di fibre e antiossidanti, può aumentare il senso di sazietà e, se consumata con regolarità, contribuire all'assunzione di questi componenti».