

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

La frutta a guscio/oleosa è caratterizzata da un alto contenuto di grassi (quindi un elevato valore calorico), ma anche da un basso contenuto di zuccheri (quindi ridotto indice glicemico, intorno al 20% di quello del pane) (Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 maggio 2026)



(Getty Images - nel riquadro Franco Gregorio)

Da molti anni sono abituato a consumare 3-4 noci o 4-5 nocciole tutti i giorni a colazione. Recenti esami di controllo hanno mostrato che ho il diabete, che non necessita di terapia ma solo di dieta e movimento fisico. È opportuno che mantenga questa abitudine del mattino o è meglio sospenderla?

Risponde Franco Gregorio, responsabile del Servizio di Diabetologia Jesi / Fabriano (Ancona); Associazione Medici Diabetologi ([VAI AL FORUM](#))

In genere la frutta secca comprende due categorie di alimenti: **la frutta a guscio/oleosa e la frutta essiccata/disidratata**. La frutta a guscio/oleosa (pistacchi, noci, mandorle, nocciole, pinoli, anacardi) è caratterizzata da **un alto contenuto di grassi** (e quindi un elevato valore calorico), ma anche da **un basso contenuto di zuccheri** (quindi un ridotto indice glicemico, intorno al 20% di quello del pane). Ha una buona quota di **proteine vegetali e acidi grassi insaturi**. Contiene anche **vitamine** (folati, niacina, tocoferoli), **sali minerali** (potassio, calcio, magnesio) e **antiossidanti** (carotenoidi, flavonoidi, fitosteroli). In questa categoria possono essere inclusi

anche i **semi oleosi** (semi di zucca, di lino, di girasole, di sesamo) che hanno il vantaggio di comprendere un'elevata quota di fibre.

I benefici delle noci

In numerosi studi la frutta secca oleosa ha mostrato di **ridurre i livelli del colesterolo Ldl** (il cosiddetto colesterolo «cattivo»), **il rischio cardiovascolare** (fino al 15-20%), **le patologie dismetaboliche** (insulino-resistenza e diabete) e **perfino la mortalità per neoplasie**. Esistono comunque alcune interessanti differenze nell'ambito della frutta secca oleosa. Le **noci** hanno un potere calorico particolarmente elevato (690 kcal/100 g) per il loro alto contenuto lipidico (circa 65/70%). Si tratta però di **acidi grassi polinsaturi, omega 3** (in particolare acido alfa-linolenico), **acido ellagico** (antiossidante/antinfiammatorio), che spiegano la loro capacità di migliorare la funzione endoteliale e la salute cardiovascolare: una recente metanalisi ha evidenziato che **il consumo di circa 40 grammi di noci al giorno può ridurre il colesterolo Ldl di quasi il 10%**.

Frutta essiccata

Le **mandorle** hanno un potere calorico minore (circa 600 kcal/100 g), così come le **nocciole** (550 kcal/100 g). Entrambe sono ricche di **sali minerali** (soprattutto magnesio, fosforo e calcio), **fibre e vitamina E**. La frutta essiccata non solo ha elevato contenuto calorico, paragonabile a quello della frutta secca con guscio, ma ha anche **un indice glicemico estremamente elevato**. Il processo di essiccazione infatti elimina l'acqua concentrando gli zuccheri naturalmente presenti nel frutto. Per di più fa perdere una consistente quota di vitamine. Pertanto **alla frutta essiccata è senz'altro preferibile il consumo del frutto fresco originale**.