

---

## Le noci

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

ANatale, sulle nostre mense, non ci sono soltanto il panettone e il pandoro ma anche le noci, i datteri ed i fichi secchi: lo dimostrano le statistiche secondo cui il massimo consumo di frutta secca si verifica nell'ultimo mese dell'anno: il 70 per cento delle vendite di questi frutti avviene tra dicembre e gennaio, per volumi che si aggirano circa sulle 20 mila tonnellate. Ma perché limitare questi alimenti a pochi giorni del calendario? Per tradizione, naturalmente, perché la frutta secca era considerata, un tempo, un lusso da concedersi nei giorni di festa. In realtà l'abbinamento della frutta secca con le festività natalizie è forse il risultato di una scarsa conoscenza delle proprietà di questi preziosi cibi. Nelle noci, ad esempio, sono state studiate alcune particolari proprietà: sono toniche per il sistema nervoso, sarebbero utili per rinforzare la memoria, favorirebbero il buon umore ed il loro consumo sarebbe, pertanto, particolarmente indicato al mattino come prima colazione. Bisogna segnalare, soprattutto, che le noci hanno un buon contenuto della preziosa vitamina E (tocoferolo) scoperta nel 1936 ed isolata dal germe di grano che ne è ricchissimo. Secondo il prof. Alabaster, direttore del Laboratorio di ricerca sul cancro presso l'Università di Washington, la vitamina E è molto importante nella dieta di prevenzione del cancro. Come la vitamina C essa ha proprietà antiossidanti che la rendono potenzialmente capace di distruggere i radicali liberi e di impedire la formazione di carcinogeni. Sono sufficienti 4-5 noci per coprire il nostro fabbisogno giornaliero di vitamina, stimato in 10 milligrammi. Inoltre, uno studio pubblicato sul Journal of American Medical Association, che ha interessato 80 mila donne, ha dimostrato che il consumo abituale abbassa il rischio di sviluppare il diabete. Le noci sono ricchissime di sostanze oleose, sono molto energetiche e pertanto benefiche specialmente per le persone deperate. Tuttavia per l'elevato contenuto di sostanze grasse ne consiglia un consumo moderato.