Mangiare un po’ frutta secca ogni giorno previene l’aumento di peso

Autore: Redazione

Data: 25 Settembre 2019

Secondo una nuova ricerca, c’è un motivo in più per mangiare regolarmente la frutta secca. Oltre a essere buona e a fare bene alla salute, infatti, aiuterebbe a non **ingrassare**. È opinione diffusa che la **frutta secca** faccia mettere su peso, ma pare non sia così. Mangiata con **moderazione**, avrebbe l’effetto opposto. A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista BMJ Nutrition, Prevention & Healt: una piccola quantità di frutta secca (cioè 14 grammi), assunta ogni giorno, potrebbe prevenire l’aumento di peso.

Sono stati presi in esame 3 gruppi: 51.529 uomini di 40-75 anni, 121.700 donne di 35-55 anni e 116.686 donne di 24-44 anni. Tutti sono stati **monitorati** per 20 anni, registrando determinate caratteristiche, come peso, salute e alimentazione.

Chi mangiava almeno **14 grammi** di frutta secca al giorno aveva un rischio minore di aumentare di 2 o più chili nei successivi 4 anni. Questo era vero soprattutto quando la frutta secca sostituiva

spuntini come patatine, dolci e cereali raffinati.

In media, le persone adulte tendono a **ingrassare** di 500 grammi ogni anno. Consumare la frutta secca abitualmente aiuterebbe a prevenire l'**aumento di peso** graduale e cronico. Ovviamente si tratta di uno studio osservazionale, quindi non si può parlare di un dato necessariamente certo. È comunque utile saperlo!

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/mangiare-un-po-frutta-secca-ogni-giorno-previene-laumento-di-peso/

Generato il 13/11/2026