

DOCUMENTO DI CONSENSO DI GRINZANE CAVOUR

La nocciola : QUALITA', GUSTO E SALUTE

1. I frutti a guscio (in particolare noci, nocciole e mandorle) costituiscono una componente cardine della dieta mediterranea unitamente alla ricchezza in frutta e verdura, legumi, cereali integrali, pesce, olio d'oliva, 1 o 2 bicchieri di vino al giorno e moderati consumi di carni magre e latte e derivati.
2. La ricerca scientifica ha dimostrato, con certezza, che il consumo di frutta a guscio riduce l'incidenza di malattia coronarica e di diabete e diminuisce la mortalità per malattie cardiovascolari in generale.
3. La frutta secca a guscio è ad alta densità calorica ed è ricca in lipidi e in acidi grassi insaturi. La frutta a guscio contiene molti composti bioattivi favorevoli alla salute: proteine vegetali, fibre, minerali (eccetto il sodio), tocoferoli (vitamina E), fitosteroli e composti fenolici.
4. In virtù della sua composizione nutrizionale, la frutta a guscio influenza in modo positivo vari marcatori biologici di rischio cardiometabolico, quali la riduzione del colesterolo LDL e miglioramento del controllo glicemico unitamente ad effetti antiossidanti ed antiinfiammatori e ad una riduzione delle disfunzioni endoteliali.
5. Le nocciole manifestano aspetti nutrizionali simili a quanto osservato negli altri tipi di frutta a guscio. In studi clinici controllati, la supplementazione dietetica con nocciole ha manifestato una riduzione significativa del colesterolo LDL, senza modificazioni del colesterolo HDL o dei trigliceridi. Similmente all'olio extravergine di oliva, le nocciole sono molto ricche in acidi grassi monoinsaturi (acido oleico); vitamina E, fitosteroli (soprattutto beta-sitosterolo) e polifenoli. Inoltre sono particolarmente ricche in minerali benefici, quali il magnesio, il rame ed il selenio.
6. In Italia, nonostante sia triplicato negli ultimi dieci anni, il consumo di frutta a guscio è modesto: pari a circa 3 kg/anno pro capite, prevalentemente associato a prodotti dolciari.
7. Pur essendo l'Italia il secondo produttore mondiale di nocciole, la produzione copre attualmente l'80% del fabbisogno nazionale. Si suggerisce l'implementazione di filiere che valorizzino le produzioni tipiche (in particolare le DOP e IGP) delle diverse aree corilicole attraverso la commercializzazione di nocciole destinate anche al consumo diretto, in guscio, sgusciate o minimamente trasformate.
8. L'evidenza scientifica dimostra che gli effetti salutistici delle nocciole sono raggiungibili con il consumo abituale di 30-40 grammi al giorno di nocciole sgusciate. Emerge di conseguenza la raccomandazione all'incremento del consumo soprattutto sotto forma di prodotto crudo (non tostato) e non privato della pellicina (perisperma).

9. Il consumo di nocciole con la pellicina è preferibile perché questa contiene la maggior parte degli antiossidanti del prodotto.
10. Un consumo moderato e abituale di frutti a guscio favorisce la salute senza influenzare in modo critico il bilancio energetico, vale a dire senza indurre un aumento del peso corporeo, anche se la quantità di lipidi e di calorie in una porzione è elevato.

Firmatari del consenso: Prof. Attilio Giacosa e Prof. ssa Mariangela Rondanelli (Coordinatori del documento), Prof. Roberto Botta, Prof.ssa Anna Maria Picco, Dr.ssa Antonella Riva, Prof. Emilio Ros, Dr. Mario Schiano Lo Morriello.