



La nuova ricetta **anticolessterolo**? Circa 67 grammi di **noci** o nocciole al giorno mangiate al naturale: è quanto emerge da uno studio americano, condotto da Joan Sabate, basato sulla revisione di ricerche precedenti, e pubblicato dalla rivista Archives of Internal Medecine.

La recente affermazione viene dall'Università americana Loma Linda, che attraverso 25 studi diversi condotti su 583 persone, per periodi da 3 a 8 settimane, ha così dimostrato l'effetto benefico di questi frutti contro il colesterolo e non solo.



Non è ancora chiaro il meccanismo con cui le noci abbassano il colesterolo, ma secondo i ricercatori, una delle cause potrebbe essere la presenza di **steroidi**, che interferiscono con l'assorbimento delle molecole "cattive". La frutta secca è inoltre ricca di nutrienti positivi come proteine vegetali, grassi insaturi, fibra alimentare, minerali, vitamine e composti come i fitosteroli.

Oltre alla diminuzione del colesterolo del **7.4 %**, si è notato un interessante calo anche nei **trigliceridi**, anche se meno pronunciato nelle persone in sovrappeso. Ovviamente medici e ricercatori consigliano d'aumentare il consumo di noci per assicurarsi un alleato prezioso per la salute, basandosi su tipologie e quantità adeguate.

Fonte: [AGI](#)