



Datteri curano cuore e pressione, il consiglio del medico: «Due al giorno, non di più».

Descrizione

(Adnkronos) «

Un aiuto al cuore, con un'attenzione particolare a non esagerare con gli zuccheri e quindi con le porzioni. I datteri sono spesso definiti il «pane del deserto» per la loro incredibile densità nutrizionale. Se da un lato sono una miniera di sostanze benefiche, dall'altro la loro dolcezza concentrata impone una gestione attenta delle porzioni.

«Non tutti i datteri sono uguali. La distinzione principale risiede nel grado di idratazione e nella concentrazione di zuccheri», dice all'Adnkronos Salute Mauro Minelli, immunologo e docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro. I frutti hanno caratteristiche che li rendono utilissimi alla salute cardiovascolare. Non basta, però, parlare in maniera generica di datteri.

«I datteri Medjool sono frutti freschi non essiccati artificialmente. Hanno una polpa succosa, un calibro maggiore e un contenuto d'acqua superiore. Pur essendo percepiti come più dolci, hanno un indice glicemico leggermente più basso grazie alla fibra intatta e all'umidità naturale», dice.

I datteri Deglet Nour, invece, «sono la varietà spesso venduta essiccata ed è anche la più comune. Essendo privati della componente acquosa, i nutrienti e gli zuccheri risultano più concentrati per grammo, rendendoli più calorici a parità di peso rispetto alla versione fresca», aggiunge.

«In considerazione dei loro profili biochimici si può dire che la struttura fibrosa del dattero secco lo rende un alleato strategico per la motilità intestinale, mentre la versione fresca rimane la scelta d'elezione per chi ricerca un immediato supporto minerale e una consistenza naturalmente più morbida. A differenza dei dolci industriali, che forniscono «calorie vuote» cioè prive di nutrienti essenziali, il dattero è un alimento funzionale complesso», evidenzia il medico.

L'effetto su cuore e pressione dipende dal fatto che sono ricchissimi di potassio (ne contengono più delle banane in proporzione al peso) e poveri di sodio, un binomio perfetto per favorire il buon funzionamento del sistema cardiovascolare e regolare la pressione arteriosa. ricorda l'immunologo. Con circa 7-8 grammi di fibre per 100 grammi, aiutano a prevenire la stipsi e nutrono il microbiota intestinale. Le fibre aiutano anche a modulare l'assorbimento degli zuccheri, rendendo il loro indice glicemico moderato nonostante la dolcezza. Antiossidanti: contengono flavonoidi, carotenoidi e acidi fenolici che combattono lo stress ossidativo e riducono l'infiammazione sistemica, proteggendo potenzialmente anche la salute del cervello, aggiunge.

Quanti datteri si possono mangiare ogni giorno? Essendo frutti disidratati, i datteri hanno un'alta densità calorica (circa 250-280 kcal per 100g) evidenzia Minelli. Per individui sani e attivi, la dose consigliata di 2-3 datteri al giorno (circa 30-40 grammi). Questa quantità è sufficiente per godere dei micronutrienti senza eccedere nel carico glicemico. Per minimizzare il picco glicemico, sarebbe preferibile evitare di mangiare i datteri da soli a stomaco vuoto. Usali come dolcificante naturale all'interno del tuo porridge o frullali insieme a una fonte di grassi buoni. Gli sportivi possono consumarne quantità leggermente superiori (4-5) come spuntino pre-allenamento, grazie alla disponibilità immediata di glucosio e fruttosio.

Nonostante le proprietà eccellenti, esistono categorie che devono prestare particolare cautela se si sono golosi di datteri. Diabetici e insulino-resistenti, dice Minelli indicando le persone che devono usare accortezze particolari. Sebbene non siano vietati, devono essere consumati preferibilmente abbinati a grassi sani o proteine (ad esempio, una noce o una mandorla all'interno del dattero) per rallentare ulteriormente l'impatto sulla glicemia, suggerisce Minelli.

I datteri sono ricchi di fruttosio e sorbitolo, che possono causare fermentazione, gonfiore e coliche in chi soffre di ipersensibilità intestinale (dieta low-FodMap) e di sindrome del colon irridabile. Per chi soffre di insufficienza renale, l'elevato contenuto di potassio può essere problematico per chi deve seguire una dieta a basso contenuto di questo minerale. Infine, in una dieta volta al forte dimagrimento, il dattero va inserito con estrema moderazione per non esaurire rapidamente il budget calorico giornaliero, conclude.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 25, 2026

Autore

redazione

default watermark