

Nei: pericolosi o no? Le regole per una prima autovalutazione

Durante le feste di Natale, come da tradizione, ho mangiato anch'io molta frutta secca. Quali sono le sue proprietà nutrizionali?

Rachele - Latina

Per frutta secca si intendono, non solo le classiche noci o nocciole, ma anche mandorle, pistacchi, arachidi, castagne secche, datteri, fichi secchi e uvetta. La frutta secca viene privata di gran parte dell'acqua mantenendo inalterate le proprietà nutrizionali. Ad esempio la frutta protetta dal guscio contiene acidi grassi insaturi, molti sali minerali e vitamine quali la vitamina A e la vitamina E. La frutta secca è anche un serbatoio di energia nonché di fibre da cui dipende l'importante funzione di regolazione del transi-

Le proprietà nutrizionali della frutta secca e la sua influenza sul colesterolo

to intestinale. Studi recenti hanno dimostrato che un consumo regolare di frutta secca è in grado di prevenire l'arteriosclerosi tenendo sotto controllo il colesterolo. Dato l'elevato apporto calorico è preferibile consumare questo alimento in piccole quantità per evitare di appesantire la digestione.

Gentile Professor Addonizio sono una ragazza di 30 anni e mi è recentemente comparso uno strano neo sulla spalla sini-

Il professor Tommaso Addonizio, presidente della Società italiana di Medicina del benessere.
(Foto PIRAZZI)

stra. Come posso capire se è pericoloso?

Fabiana - B.go Sabotino
Gentile signora, un'autovalutazione che tutti possiamo fare è seguire una semplice rego-



Le risposte dell'esperto il professor Tommaso Addonizio

C sta per colore, che deve essere il più omogeneo possibile; D sta per dimensioni, non deve superare il mezzo centimetro; E sta per evoluzione, il neo deve variare il meno possibile nel tempo. Comunque non bisogna drammatizzare se uno di questi parametri non è normale e la regola da seguire è di effettuare un controllo medico ogni sei mesi.

Le domande al professor Tommaso Addonizio, specialista in Dermatologia e presidente della Società italiana di medicina del benessere, che accorpa varie branche specialistiche con l'obiettivo della prevenzione e della promozione della salute, possono essere inviate all'indirizzo di posta elettronica latina@ilmessaggero.it o via fax al numero 0773.663282.

la detta dell'A B C D E. A sta per asimmetria, il neo normale è generalmente simmetrico e regolare con una forma tondeggiante; B sta per bordi, che devono essere non frastagliati;