

# Le noci: aspetti nutrizionali e salutistici

Un consumo regolare di noci, nell'ambito di una dieta a basso tenore lipidico, può ridurre il rischio cardiovascolare.

Le noci infatti sono particolarmente ricche di grassi polinsaturi, composti in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi, di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco e di miglioramento del tono dell'umore.

Altrettanto importanti sono le loro proteine: troviamo quantità notevoli di arginina, essenziale per la salute delle nostre arterie perchè le mantiene "elastiche" e le aiuta a dilatarsi. Importanti studi epidemiologici hanno mostrato come coloro che consumano quantità adeguate di noci (circa 30 grammi un paio di volte la settimana) abbiano una minore probabilità di incorrere nell'infarto e una probabilità quasi dimezzata di morte improvvisa. Anche il rischio di diventare diabetici nel tempo è significativamente ridotto. Consumate con criterio, le noci contribuiscono alla nostra ricerca di benessere e di salute.

Andrea Poli

Fondazione Italiana per il Cuore (Milano)

**Prevenzione e ricerca**  
costituiscono l'essenza  
di ogni società civile:  
perché esse crescano e si  
evolvanò è indispensabile  
coniugare cuore e cervello  
al servizio di una migliore  
qualità di vita della persona.

Il ricavato di questo sacchetto di noci è destinato al **Fondo PRICARD**

*Promozione Ricerca Cardiovascolare.*

Per alimentarlo:

IBAN IT710 02008 12910 000040704337

presso UNICREDIT BANCA

intestato a **CONACUORE - FONDO PRICARD**

#### SI RINGRAZIA

- Azienda agricola Leonardi Aceto Balsamico di Modena
- EXXE S.r.l.
- Laerdal Italia Srl
- Life Srl
- Medtronic Italia Spa



**CONACUORE Onlus**

Via Zurlini 130 – Modena

Tel. 059/342459

e-mail: [conacuore@libero.it](mailto:conacuore@libero.it)

web: [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)



# Le noci DEL CUORE

per la prevenzione e la ricerca  
sulle malattie cardiovascolari

con il contributo di



## Conacuore: l'impegno per i cuori di tutti

Il Coordinamento Nazionale del Cuore è un'organizzazione ONLUS che attualmente riunisce 130 associazioni di volontariato impegnate nella lotta alle malattie cardiovascolari. Dal 1999 CONACUORE lavora per far "sentire" di più e meglio una parola che ne riassume gli obiettivi fondamentali: questa parola è **PREVENZIONE**. Significa **"arrivare prima"**. Prima che il cuore si ammali; se si ammala, arrivare prima in ospedale, prima che il malanno si aggravi. Vuol dire rendere i cittadini consapevoli che possono fare moltissimo per la salute del loro cuore. Si investe ancora troppo poco su questo versante: **il nostro Paese destina solo lo 0,40%** (dato OCSE) **della propria spesa sanitaria alle politiche preventive!!**.

Per questo CONACUORE e le sue associazioni effettuano controlli gratuiti su alcuni importanti fattori di rischio cardiovascolare (colesterolo, glicemia, pressione); vanno nelle scuole per suggerire ai ragazzi abitudini alimentari e motorie più salutari; sono riusciti ad ottenere una legge – la 120 del 2001, tra le più avanzate in Europa – che consente anche al cittadino non medico di usare il defibrillatore: hanno contribuito significativamente al varo della nuova normativa in materia di lotta alla Morte Improvvisa. Oggi i progetti di defibrillazione precoce si sono diffusi in numerose città del Paese, proprio grazie a queste normative e all'opera di sensibilizzazione del nostro Coordinamento Nazionale: le percentuali di recupero del polso della persona colpita da arresto cardiaco hanno registrato incrementi assai incoraggianti. Significa dare una concreta possibilità di sopravvivenza ai quasi 60mila italiani che ogni anno decedono per "morte cardiaca improvvisa".

La missione del CONACUORE è perciò quella di portare la prevenzione e l'educazione alla salute nel territorio, rendendole un **FATTO** e non un semplice slogan.

## Prevenzione e ricerca mirate, per vincere le cardiopatie

È ormai chiaro da tempo che la Prevenzione costituisce un'arma fondamentale per contrastare le malattie cardiovascolari. Spesso, purtroppo, le buone intenzioni rimangono tali, senza trasformarsi in azioni concrete sul territorio. Questa negligenza ha permesso alle malattie cardiovascolari di vincere la battaglia: se solo si adottassero alcuni comportamenti "salvacuore", le cifre spaventose della mortalità e della invalidità verrebbero notevolmente ridotte. Ma occorre anche fare più ricerca di settore, se è vero che queste malattie sono le più diffuse, quelle che più uccidono e più costano allo Stato. L'Italia spende in media 500 mila euro nella formazione di un ricercatore, per poi vederlo spesso "fuggire" verso paesi più lungimiranti, che investono davvero nella ricerca. È una emorragia che riguarda circa 3 mila giovani ogni anno e l'Italia perde così circa un miliardo e mezzo di euro per istituirli e... regalarli all'estero! Siamo cioè capaci di investire tanto sul passato e sul presente, e ci lasciamo scappare il futuro... Non pretendiamo certo di risolvere questo grande problema, ma è **grazie al Tuo aiuto** che lo scorso 24 marzo 2010 abbiamo potuto assegnare, a Palazzo Chigi, le prime 4 borse di studio del **Fondo PRICARD** per 180.000 euro. Un piccolo, significativo esempio di come sia possibile trattenere i nostri giovani talenti, permettendogli di mettere a frutto tutte le loro capacità nel nostro Paese. L'altra metà dell'offerta che hai donato per il sacchetto consente alle associazioni del Conacuore di potenziare i progetti che ciascuna sviluppa sul proprio territorio: con un solo contributo, perciò, sostieni **ricerca e prevenzione sul territorio**, le vere armi vincenti per contrastare le malattie cardiovascolari, soprattutto nell'attuale situazione di crisi.

Per ogni ulteriore informazione: [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)

### PANE ALLE NOCI

calorie  
per  
porzione **359**



#### Ricetta per 10 persone

- 800 g di farina
- 100 g di noci
- 45 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino olio extravergine d'oliva
- acqua q.b.

Stagione: tutto l'anno

Far sciogliere il lievito con un po' di acqua tiepida insieme con il miele. Unire la farina, impastando con l'acqua e olio d'oliva. Dare forma al pane e disporlo in una teglia, praticare sulla superficie dei tagli e lasciare lievitare in luogo tiepido per circa 1 ora e 1/2 a temperatura ambiente. Cuocere in forno ben caldo per 1 ora. Secondo le stagioni sono previste alcune varianti: le noci possono essere sostituite da 2 cucchiaini di purea di zucca oppure da un cucchiaino di foglie di rosmarino.

### ARROSTO ALLE NOCI

calorie  
per  
porzione **375**



#### Ricetta per 4 persone

Preparazione: 2 ore

- 800-900 g arrosto di codino di vitello
- 15 noci
- olio • burro • farina
- 2 mestoli di brodo una cipolla
- mollica di un panino
- succo di un limone
- un bicchiere di Marsala
- noce moscata • sale • pepe

Legate la carne con refe incolore, infarinatela e fatela rosolare su fuoco vivo in una casseruola con 30 g di burro e 2 cucchiaini di olio. Appena la carne avrà preso colore bagnatela con il brodo e lasciate cuocere su fuoco medio per circa un'ora e 20 minuti. Nel frattempo tritate la cipolla con i gherigli di noce. Unite al trito il panino bagnato nel succo del limone e poi strizzato e il Marsala.

Profumate con una grattata di noce moscata, salate e pepate.

Versate questo miscuglio sulla carne a 2 terzi di cottura.

Coprite la casseruola con carta stagnola e con un coperchio e finite di cuocere.

Servite l'arrosto tagliato a fette e nappato con la sua salsa.

