



I PINOLI

Dott.ssa Paola Conzato

I pinoli sono semi commestibili prodotti dal *Pinus Pinea L.* (o Pino domestico), pianta tipica delle coste Mediterranee. In Italia questa pianta si trova in molte regioni, sebbene molto spesso le pinete siano di origine artificiale.

I pinoli erano largamente impiegati già nella cultura egizia per fini medici e curativi. Lo stesso impiego è riscontrabile anche all'epoca dei Romani, ove ai pinoli veniva attribuita sia la capacità di combattere la tosse e dolori a livello del petto, sia l'effetto astringente.

Dal punto di vista nutrizionale i pinoli sono ricchissimi di fosforo e di alcune sostanze fitochimiche, ossia micro-nutrienti a cui sono attribuiti effetti benefici sull'organismo umano. In particolare i pinoli vantano, se paragonati a altri tipi di frutta secca, alti quantitativi di sfingolipidi. Questi ultimi sono una classe di grassi complessi, costituenti delle membrane cellulari e presenti in abbondanza anche all'interno della sostanza bianca del cervello.



VALORI NUTRIZIONALI

Valori per 100g di prodotto

Calorie	567 Kcal
Proteine	29,6 g
Grassi	47,8 g
di cui saturi	7,4 g
Carboidrati	5 g
Fibra	1,9 g

I pinoli possiedono inoltre un discreto contenuto di steroli vegetali (o “fitosteroli”), in particolare 200mg ogni 100g di prodotto. Questo quantitativo non è però sufficiente per poter determinare l’abbassamento dei livelli sanguigni di colesterolo, che si verifica solo con l’assunzione di almeno 3g al giorno di fitosteroli.

Un altro punto di forza è il basso contenuto di fitati. I fitati, infatti, se presenti in eccesso riducono l’assorbimento intestinale di molti minerali, tra cui calcio, ferro e zinco, tutti fondamentali per la salute umana.

Per quanto riguarda il profilo lipidico, rispetto ad altra frutta secca, i pinoli (insieme alle nocciole, alle noci brasiliane, alle arachidi e alle noci pecane) hanno un più alto contenuto di acidi grassi polinsaturi (>50%). Gli acidi grassi polinsaturi sono indispensabili, insieme agli sfingolipidi già citati, per la salute delle membrane cellulari e quindi per far sì che le cellule svolgano le loro attività in modo ottimale. I polinsaturi più rappresentati nei pinoli sono gli omega-6 (40% dei grassi totali): questi acidi grassi sono importanti per l’organismo umano, ma la quantità assunta dovrebbe sempre essere controllata e non eccessiva, per evitare effetti pro-infiammatori. Il fabbisogno medio giornaliero di omega-6 è di circa 9-11g al giorno per l’adulto.

Anche il contenuto proteico è discreto: le proteine costituiscono il 30% dei nutrienti ed hanno una buona composizione in aminoacidi.

Nel complesso quindi i pinoli hanno buoni valori nutrizionali, anche se non possiedono molte delle sostanze presenti negli altri frutti secchi.