

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Dott. CIRO VESTITA

Fitoterapeuta

LA FRUTTA SECCA

La frutta secca, presente sulle nostre tavole soprattutto nelle feste natalizie, come pinoli, castagne, noci, nocciole, pistacchi, fichi secchi, attualmente e' considerata fondamentale per la profilassi delle [malattie cardiovascolari](#); essa infatti e' ricca di acidi grassi insaturi del tipo omega tre chiamati anche acidi salva cuore!

Qual è quella migliore?

Senz'altro pinoli e castagne: sono i frutti di alberi coltivati in modo estensivo e non intensivo; sono quindi frutti che non sono soggetti a patologie tali da richiedere fitofarmaci; non solo: nessuno si sogna di andare a spruzzare veleni a trenta metri di altezza; sono quindi frutti ecologici con cui si puo' abbondare anche nei bambini.