

15 aprile 2015 12:40

Semi di albicocca. Possono essere pericolosi. Non piu' di due al giorno

di [Primo Mastrantonì](#)



I semi di albicocca amari, come quelli dei pistacchi e delle mandorle, sono da tempo presenti nel mercato per uso alimentare. Si e' diffusa la notizia che i semi di albicocca, per il contenuto in amigdalina, sono grado di inibire lo sviluppo dei tumori e delle loro metastasi, ma di questa attivita' non vi e' riscontro scientifico. L'acquisto dei semi di albicocca pero', anche grazie ad internet e ai supermercati e soprattutto ad alcune mode salutistiche, e' aumentato creando un serio problema sanitario. L'amigdalina contiene acido cianidrico, cioe' cianuro che, come e' noto, ha effetti tossici se non mortali. Il limite di assunzione di noccioli e' stabilito in massimo di due al giorno. Questa quantita' consentirebbe all'organismo di metabolizzare, attraverso i processi metabolici, gli effetti nocivi del cianuro. Il consiglio? Evitate di mangiare i semi amari delle albicocche.