

Estate: la rivincita della frutta!

E' sicuramente l'estate il periodo in cui la frutta vive la sua rivincita a tavola: grandi e piccoli, giovani e anziani, sportivi e sedentari... tutti scoprono improvvisamente quanto la frutta disseta, nutre e fa star bene, contro la disidratazione, per non appesantirsi e per le situazioni delicate dallo stato di gravidanza alle malattie. Eppure sarebbe un approccio da conservare per tutto l'anno, perche' ogni mese propone frutti che contengono le proprietà piu' importanti per la nostra salute. L'elevata percentuale di acqua conferisce alla frutta un effetto dissetante, rinfrescante, diuretico, ed e' qui che la frutta estiva recita al meglio. Il cocomero contiene il 95% di acqua, il melone e le pesche il 90%, la prugna l'87%, albicocca e ciliegie l'86%. "Ed e' acqua ricca di enzimi, vitamine, sostanze organiche- aggiunge il prof Carlo Lesi, direttore dell'Unita' Operativa di Dietologia e nutrizione clinica degli ospedali Bellaria e Maggiore - La frutta contribuisce a mantenere inalterata la componente idrica del nostro corpo che ne rappresenta la parte predominante con il 60%. Una persona di 70 chili di peso ad esempio e' composta da 42 di acqua. Le reazioni biochimiche che i consentono di vivere avvengono in ambiente idrico per cui la disidratazione e' piu' pericolosa per la salute rispetto alla malnutrizione. E la frutta non solo idrata, ma protegge e nutre". Per questo utili sono le iniziative per promuoverne il consumo tutto l'anno, come "Frutta snack" progetto pilota di educazione alimentare tra i giovani, che si e' concluso con l'anno scolastico e che ha coinvolto 82 scuole e 2000 studenti in tre regioni tra cui l' Emilia-Romagna. Il monitoraggio dei consumi nei distributori di frutta in confezioni monodose pronte al consumo, ha evidenziato che i ragazzi preferiscono la macedonia di frutta fresca (scelta dal 51,3%), seguita dalle mele fresche a fette, le mele essiccate, lo yogurt alla frutta da bere, la frutta secca, i succhi. Il fattore che spinge maggiormente sul consumo e' la comodita' di trovare un prodotto gia' pronto: il problema principale del consumo di frutta fresca e' la sbucciatura. Anche se in effetti le vitamine si concentrano sulla buccia piu' che sulla polpa e dunque sarebbe meglio lavare il frutto anziche' sbuciarlo.

La vitamina A favorisce l'integrita' delle mucose e della cornea, la vitamina C mantiene intatte le pareti delle arterie e ci difende dalle sostanze tossiche. Fra i sali minerali il potassio regola l'equilibrio idro-salino, la conduzione degli impulsi nervosi, la contrazione muscolare e il ritmo cardiaco. Le fibre controllano la funzione intestinale, intrappolano al loro interno glucosio, colesterolo e sostanze cancerogene riducendone l'assorbimento con effetti benefici sulle malattie metaboliche e neoplastiche. La fonte calorica e' il fruttosio, presente peraltro in modesta quantita': nel melone 7,4 grammi ogni etto, nella pesca 5,8. La frutta quindi aiuta anche a controllare la linea se assunta due-tre volte al giorno. E non importa quando.