

## È iniziata la primavera

Iniziata la primavera anche le temperature sembrano ritrovare una certa mitezza dopo il clima freddo delle ultime settimane. E' quindi tempo di primizie, a partire dall' asparago, che si aggiunge ad un ricco paniere di ortaggi, dalle bietole ai carciofi. Quanto alla frutta questo e' il momento di passaggio e di attesa tra quelle invernali e la produzione estiva, anche se già' occhieggiano le fragole sia italiane che spagnole. Ra poco sara' anche tempo di ciliegie, e intanto Bruxelles ha accolto la pubblicazione della domanda di riconoscimento Igp per la confettura di Amarene Brusche di Modena, prodotto con un'antica tradizione. Con la pubblicazione della notizia nella Gazzetta Ufficiale dell'Unione Europea, procede l'iter per la certificazione di qualita' : a questo punto ci sono sei mesi di tempo per consentire agli altri Paesi dell'Ue di presentare eventuali osservazioni o dichiarazioni di contrarietà. Scaduto questo termine, il prodotto potra' essere iscritto ufficialmente nel registro delle Denominazioni di Origine dei prodotti agricoli e alimentari e delle Indicazioni Geografiche.

Pere e mele restano sempre un validissimo apporto per il fabbisogno di frutata quotidiana, anzi proprio sulla mela continuano a fiorire studi e ricerche sulle proprietà salutistiche di quello che e' uno dei frutti piu' antichi. Ricca di flavonoidi (composti con elevate capacità antiossidanti) che combattono la produzione di radicali liberi , e' quindi un valido aiuto contro l'invecchiamento precoce e gran parte delle malattie più comuni collegate ad un eccesso di radicali liberi. In piu' combatte l'osteoporosi , attraverso il suo apporto di sostanze come lo zinco, il magnesio, il potassio, le fibre e la vitamina C) , stimola il timo e la produzione di linfociti T, rafforzando con ciò le difese immunitarie sia nei confronti delle malattie infettive sia nei confronti delle malattie degenerative, abbassa il tasso del colesterolo dannoso (LDL) ed aiuta le arterie a difendersi da questo, attraverso l'azione della pectina di cui la mela è molto ricca. , aiuta la digestione evitando fermentazioni intestinali, ed e' disintossicante. Ma forse Eva già sapeva anche che la mela è il frutto della bellezza e dell'amore perché contiene estrogeni vegetali che agiscono sull'ipotalamo.

Una ricerca dell'Istituto di Sanità Pubblica di Helsinki, in Finlandia, pubblicata sull'European Journal of Clinical Nutrition, dice che chi mangia almeno una mela al giorno, corre minori rischi di ictus rispetto a chi non consuma mai questo frutto. Secondo i ricercatori, basterebbero anche 50 millilitri al giorno di succo di mela per preservare la salute delle arterie.

Secondo una ricerca inglese, pubblicata dalla rivista Thorax, la mela è il frutto che ha maggiori effetti benefici sui polmoni. Migliora l'attività respiratoria e aumenta le difese contro gli agenti irritanti. La sostanza contenuta nella mela grazie alla quale questo avviene è la quercitina.