

ALIMENTAZIONE

## FA CALDO MANGIA PIÙ FRUTTA



### CONSIGLIO

**Combatti il caldo mangiando più frutta e guadagnerai benessere, freschezza e una carica di antiossidanti.**

Con l'arrivo dell'estate i mercati e le nostre tavole vengono inondati dai colori della frutta, fresca e di stagione. È la natura stessa che ci offre questo dono, delizioso per il palato, ma anche molto utile per il nostro benessere soprattutto durante la stagione calda. La frutta ha caratteristiche che la rendono fondamentale d'estate più di quanto non sia durante tutto l'anno:

- Contiene molta acqua, che contribuisce alla nostra idratazione specialmente nei mesi più caldi.
- È un'ottima fonte di fibra, soprattutto se si consuma con la buccia, ben lavata. La **fibra** andrebbe introdotta giornalmente in quantità di almeno 20-30 g.
- Rispecchia il desiderio di restare leggeri e di rigenerarsi con qualcosa di fresco e allo stesso tempo nutriente.
- Permette di fare scorta di **vitamine**, importantissime per aiutare il nostro organismo a funzionare nel modo corretto.
- Fornisce i **sali minerali**, che devono essere reintegrati in particolar modo quando vengono persi con la sudorazione.

### A proposito di sali minerali

Rappresentano una piccola percentuale del peso dell'individuo (circa 4-5%), ma i **sali minerali**, anche se in quantità modeste, sono **indispensabili per la vita e la salute dell'essere umano**. Si tratta di sostanze che non apportano energia direttamente, ma che permettono ai vari meccanismi del corpo umano di funzionare correttamente. Al pari di alcuni aminoacidi, i sali minerali devono essere assunti dall'esterno in quanto l'organismo non riesce a produrli da solo; le principali fonti di approvvigionamento sono rappresentate dagli alimenti e dai liquidi che normalmente compongono la dieta. Per mantenere un livello ematico corretto dei sali minerali, essi devono essere reintegrati quotidianamente, in quanto vengono eliminati costantemente con i normali escreti dell'organismo. Vengono suddivisi in:

- **Macroelementi** quando l'organismo necessita di qualche grammo al giorno come il **calcio**, il **fosforo**, il **magnesio**, il **sodio**, il **potassio**, il **cloro** e lo **zolfo**.
- **Oligoelementi o microelementi** quando il fabbisogno dell'organismo è nell'ordine di milligrammi come **ferro, rame, zinco, fluoro, iodio, selenio, cromo, cobalto, manganese, molibdeno, cadmio**.

Va detto subito che gli **integratori minerali** non possono sostituire quelli che si trovano naturalmente negli alimenti, perché non hanno la stessa qualità in quanto o sono estratti o sono prodotti di sintesi. In effetti i minerali presenti negli alimenti sono molto più biodisponibili ed hanno un effetto maggiore sull'organismo. Per esempio la Vitamina C in pillole è diversa dalla vitamina C assunta con le fragole o i Kiwi ma anche gli integratori di calcio sono meno efficaci del calcio che troviamo nel latte e nel Grana Padano DOP. Stessa cosa dicasi per i minerali antiossidanti come zinco e selenio di cui questo formaggio è ricco. Non basta quindi una pillola per risolvere il fabbisogno di Sali minerali, occorre mangiare alimenti che li contengono, tranne ovviamente l'integrazione prescritta dal medico per ragioni cliniche.

## Apporto calorico

Quando si parla di frutta, si ricorda sempre di non abusarne, soprattutto chi ha problemi di peso e di iperglicemia, perché contiene fruttosio, lo zucchero della frutta.

Tuttavia, l'apporto calorico dei vari frutti dipende dai macronutrienti contenuti e, in misura preponderante, dal contenuto di acqua. In estate si trovano alcuni dei frutti più ipocalorici (anguria, melone, pompelmo) proprio perché il loro contenuto di acqua può superare il 90%, nonostante il loro sapore zuccherino faccia pensare il contrario.

Vediamo nel dettaglio:

- **Anguria: 15 calorie per 100 grammi.** Ricca di acqua, aiuta a smorzare la fame agevolando chi fa diete ipocaloriche. Ideale dopo lo sport, oppure dopo una lunga giornata al mare. È ricca anche di licopene, un antiossidante naturale, potassio, magnesio e calcio.
- **Melone: 30 calorie per 100 grammi**. Ricco di carotenoidi, vitamina A e vitamina E, perfetti nutrienti durante il caldo estivo.
- **Fragole: 30 calorie per 100 grammi.** Ricca di vitamina C, potassio, calcio e acidi dalle proprietà antitumorali e antiossidanti.
- **More: 35 calorie per 100 grammi**. Contengono molta fibra, pochi zuccheri e tanti antiossidanti.
- **Ciliegie: 38 calorie per 100 grammi.** Contengono antociani e antiossidanti importantissimi per la prevenzione cardiovascolare e tumorale, ma anche vitamina A, C, ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio e oligoelementi preziosi: cloro, zolfo, sodio, zinco, rame, manganese, cobalto, bromo, nichel.
- **Pesche: 40 calorie per 100 grammi.** Sono ricche di sodio e di vitamina C, quindi un toccasana per la pelle. Appartengono alla stessa famiglia le pesche noci, pesche tabaccaie, percoche o percoche e saturnine. Hanno pochi grassi e poche calorie, sono ideali per il dessert e tante preparazioni.
- **Albicocca: 50 calorie per 100 grammi.** Il suo contenuto di betacarotene è altissimo, mangiarne molte significa assicurarsi una pelle pronta ai raggi solari. Vanta la presenza di calcio, magnesio, potassio e molti antiossidanti. Se ne possono fare confetture e conserve da consumare durante tutto l'anno, in questo caso però molte proprietà si riducono a causa della cottura, tranne lo zucchero.

## Indice glicemico

Oltre all'apporto calorico, un altro parametro che spesso viene consigliato nella scelta del tipo di frutta è il cosiddetto indice glicemico, un parametro che misura la capacità di un determinato zucchero (glucide) di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro (100). Di conseguenza, questo indice valuta anche la capacità d'indurre una secrezione d'insulina in risposta a un picco glicemico. Una eccessiva liberazione di insulina (iperinsulinismo) è alla base di patologie quali obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

- **In maniera del tutto semplicistica, possiamo dire che alcuni frutti estivi quali pesche in generale, albicocche, fragole, lampone, mirtillo, ciliegie, more hanno un basso indice glicemico.**

Tuttavia, bisogna ricordare sempre che esso è solo un indicatore numerico che può orientarci e che è influenzato da numerosi fattori quali la varietà dell'alimento, il grado di maturazione, il tipo di preparazione o cottura e l'eventuale associazione con grassi, fibre o proteine.

Ma attenzione: il carico glicemico ossia la quantità totale di carboidrati ricavati da un determinato cibo è spesso più importante della loro qualità (indice glicemico). Infatti il rilascio totale di insulina dipende dal carico glicemico, ovvero dal prodotto tra indice glicemico e la quantità di carboidrati ingerita.

L'anguria, frutto ad elevato indice glicemico, ha un contenuto di glucide molto basso (circa 5%, in quanto il restante è acqua). Pertanto è concesso anche al paziente diabetico il suo consumo in quantità molto moderate (una piccola fetta).

## Come usare la frutta nel miglior modo

- **Variare la qualità:** bisognerebbe sempre mangiare frutta, introducendo tutti i colori (viola, arancione, giallo, verde, bianco, rosso...). In questo modo, si riuscirebbe ad assumere un pool di antiossidanti vario e il più possibile completo. La frutta di colore **verde** come kiwi, lime, mela verde, contiene Vitamine A, B6, B9, C, Ferro, Calcio e Magnesio; il **rosso** di fragole e ciliegie, è sinonimo di Vitamine A e C, Potassio e Magnesio; il **giallo ed arancio**, tipico di pesche, albicocche, arance ed agrumi in genere, indicano che in questi alimenti si trova una grande ricchezza di Vitamine C, B1, B6 e Ferro; infine frutta di colore **blu e viola**, frutti di bosco, prugne, contengono fra l'altro, Vitamine A, C e K e minerali come Calcio, Magnesio, Ferro, Potassio e Manganese.
- **Non eccedere:** non bisognerebbe superare i 4/500 g di frutta al giorno (a crudo e al netto degli scarti), che corrispondono a circa tre frutti di medie dimensioni, quando sono piccoli potete mangiarne un volume pari al vostro pugno chiuso 3 volte al dì.
- **Consumarla a fine pasto** o durante lo spuntino di metà mattina o pomeriggio oppure associarla alla colazione.
- **Per gli anziani** che fanno fatica a masticare la frutta, può essere frullata oppure spremuta o consumata sotto forma di mousse, attenzione a mangiarla subito perché l'aria e la luce degradano alcune vitamine. Anche la frutta cotta, meglio se a vapore, è molto morbida e facile da masticare, ma dal punto di vista nutritivo è bene preferirla cruda.
- **Per i bambini che non amano la frutta** si possono proporre macedonie colorate, magari arricchite con un cucchiaino di yogurt o gelato; in alternativa, la frutta può essere surgelata e trasformata in un soffice sorbetto utilizzando un robot da cucina idoneo.
- **Per le donne in gravidanza** lavare sempre la buccia con molta cura, utilizzando anche un pizzico di bicarbonato.
- **Per chi soffre di diverticoli** evitare i frutti con piccoli semi (kiwi, fragole, frutti di bosco, uva) perché i semini possono depositarsi nel diverticolo e creare infiammazione.
- **Per chi deve tenere sotto controllo il proprio peso** la frutta può rappresentare una gradevole alternativa al dessert, pensiamo a una coppa di frutti di bosco o di fragole al limone oppure a una dadolata di melone o anguria.
- **Per chi ha più fantasia** la frutta può essere utilizzata nella preparazione di molti piatti, anche semplici da realizzare, rappresentando un'alternativa ai soliti condimenti. Pensiamo ad un **risotto** con le fragole o i

lamponi, ai petti di pollo saltati nel succo d'arancia o all'aggiunta di cubetti di frutta tropicale alle insalate miste. Ancora più semplice, un secondo che può sostituire la carne potrebbe essere rappresentato da alcune scaglie di Grana Padano DOP con fettine di pera o un piatto di prosciutto crudo e melone,

- **Per chi ama bere più che mangiare**, può scegliere i centrifugati di frutta e verdura che non solo dissetano ma sono ricchi di tutti i nutrienti e proprietà già citate. Unica raccomandazione: centrifugati e frullati vanno bevuti subito.

## Frutta esotica

La frutta di stagione e a chilometro zero è preferibile a quella importata, in ogni caso è bene ricordare che anche la frutta esotica ha ottime proprietà nutritive.

**Pompelmo: 35 calorie per 100 grammi.** Frutto ricco di fibre e di vitamine A, B, C e soprattutto flavonoidi, potenti antiossidanti che aiutano il fegato e prevengono l'insorgere di malattie cardiovascolari; il flavonoide più abbondante presente nel pompelmo è la naringenina, che ha attività antiossidante e antitumorale. Il pompelmo contiene limonene, responsabile del gusto acido e con proprietà antitumorali.

**Papaia: 39 calorie per 100 grammi.** Ha un forte potere rinfrescante ed è ricco di fibre. I suoi enzimi, come la papaina, aiutano la funzione digestiva e la perdita di peso e sono antinfiammatori. Inoltre, contiene vitamina C e A benefiche per il sistema immunitario.

**Ananas: 40 calorie per 100 grammi.** Grazie alla bromelina, accelera la digestione e aumenta il metabolismo.

**Mango: 53 calorie per 100 grammi.** Una fonte di antiossidanti, proteine e omega 3. Ottimo con farina d'avena, yogurt o per dare un tocco esotico alla solita insalata.

**Banana:** talmente conosciuta da pensare che sia nata dietro l'angolo di casa invece viene da Paesi equatoriali, trasportata e maturata nelle navi bananiere. Contiene 65 calorie per 100 grammi, 350 mg di potassio, molto utile per chi suda parecchio, e vitamine A e C.

Puoi leggere anche:

[Dalla pelle al cervello 8 ragioni per nutrirti d'acqua](#)

[Frutta Vs radicali liberi](#)

[Più frutta meno succhi](#)