



4 frutti estivi da inserire nella dieta

Pesche e albicocche favoriscono la tintarella, l'anguria è ipocalorica e afrodisiaca, le susine mantengono giovani e proteggono dalle malattie: i frutti dell'estate sono un concentrato di virtù



Macedonia di frutta (Foto © DoppioQuarto).

Il **consumo regolare di frutta** è molto importante per mantenersi in salute nonchè per prevenire malattie cardiovascolari e il cancro. Non a caso, i nutrizionisti suggeriscono di assumere 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di diversi colori in modo da beneficiare dei **fitonutrienti** specifici di ogni prodotto.

I fitonutrienti si trovano normalmente nei vegetali, hanno un importante **potere antiossidante** e contrastano i radicali liberi, quelle molecole prodotte dal corpo che causano l'invecchiamento di cellule e tessuti.

In estate la frutta è uno degli alimenti più graditi perché è **rinfrescante e ricca d'acqua** e, trattandosi anche di un alimento nutriente, è consigliabile preparare delle gustose macedonie con pesche, albicocche, anguria e susine, ad esempio. Ecco qualche utile informazione su questi **4 frutti estivi** da inserire nella dieta.

Pesche e albicocche: amiche della pelle e degli occhi

Pesche e albicocche sono due dei prodotti consigliati per favorire l'abbronzatura ([scopri quali sono gli altri](#)). Il merito è del beta-carotene, un fitonutriente di colore rosso/giallo/arancio che il nostro organismo trasforma in **vitamina A** ed essenziale per la salute della pelle, della vista e per il regolare sviluppo delle ossa. Inoltre, tale composto organico del gruppo dei caroteni, **rafforza il sistema immunitario** aumentando il numero di linfociti nel sangue.



Pesche, ricche di vitamine e beta-carotene (Foto © DoppioQuarto).

Il **beta-carotene riduce il rischio di scottature** dovute all'esposizione solare ma **non protegge la pelle dai raggi UV** pertanto, se è utile incrementare il consumo di pesche e albicocche almeno un mese prima della partenza, non va tralasciato l'uso di una buona crema solare protettiva.

Un'**eccessiva assunzione di beta-carotene** si nota dal colorito arancione assunto dai palmi di mani e piedi ma il sintomo scompare riducendo il consumo degli alimenti che lo contengono.

Sempre in tema di carotenoidi, pesche albicocche contengono la **luteina** e la **zeaxantina** che fungono da **protezione solare per gli occhi**; le due sostanze filtrano le radiazioni solari come se fossero occhiali da sole e proteggono le cellule nervose dai danni causati dalla luce.

Dal punto di vista nutrizionale, pesche e albicocche sono pieni di vitamine A, C, gruppo B e sali minerali ma le **pesche hanno un contenuto calorico più basso**: per ogni 100 grammi di prodotto, apportano 39 kcal a fronte di 48 kcal delle albicocche.



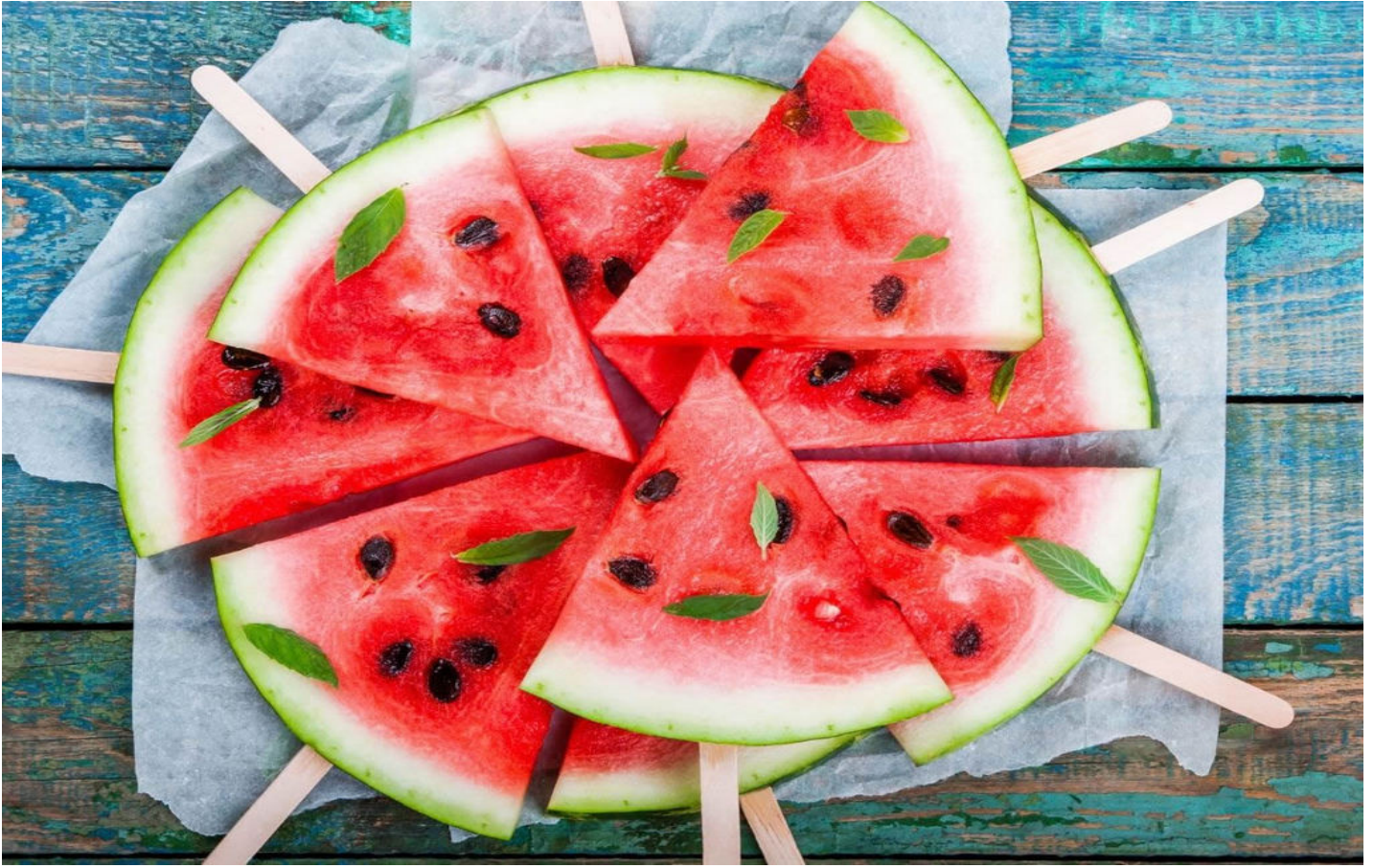
Albicocche: sono più caloriche delle pesche (Foto © DoppioQuarto).

Per le **albicocche** non esistono particolari controindicazioni, a parte possibili reazioni allergiche individuali, mentre il nocciolo delle pesche contiene l'[amigdalina](#), una sostanza nociva per la flora batterica.

Anguria: il frutto rinfrescante, ipocalorico e afrodisiaco

Tra i 4 frutti estivi da inserire nella dieta, sicuramente l'anguria rappresenta l'immagine per eccellenza delle tavole di questa stagione. Le peculiarità che la distinguono sono essenzialmente tre:

1. il suo **elevato contenuto di acqua**
2. il bassissimo apporto di **calorie**
3. l'alto **contenuto di sali minerali**.



Anguria, fresca e afrodisiaca (Foto © DoppioQuarto).

Il 95% di acqua presente nell'anguria è utile per mantenersi idratati d'estate; i sali minerali (soprattutto fosforo, magnesio, potassio) contribuiscono a reintegrare quelli persi per effetto della sudorazione.

Un altro elemento che rende l'anguria molto apprezzata è il fatto che sia **ipocalorica** (30 kcal ogni 100 grammi) e quindi ideale per non ingrassare. Anche questo frutto **apporta vitamine**, soprattutto la C, beta-carotene e licopene, antiossidante contenuto anche nei pomodori.

Una curiosità sull'anguria è la sua **funzione afrodisiaca dovuta alla citrullina**, un amminoacido che mantiene elastiche le pareti delle arterie influenzando positivamente sulla pressione sanguigna e sulla disfunzione erettile. Adesso che lo sapete, **potete riempire i frigoriferi del goloso cocomero**.

Semi di anguria: fanno bene, ma non esageriamo

I semi dell'anguria fanno bene alla salute quindi se siete abituati a scartarli, sarebbe meglio ripensarci. Ricchi di minerali e acidi grassi (soprattutto Omega 6), influiscono sul **corretto funzionamento del sistema cardiocircolatorio**; il contenuto di fibra, invece, ha effetti positivi sull'apparato digerente. Tuttavia è consigliabile non esagerare con il consumo perchè, soprattutto se masticati, possono provocare diarrea, stipsi e nei casi più gravi appendicite.

Le susine e il loro contributo al sistema immunitario

Il termine susina si riferisce al frutto fresco, mentre “prugna” è quello essiccato ma la differenza non è solo etimologica. Susine e prugne hanno diverse proprietà nutrizionali, 100 grammi di susine apportano circa 46 kcal ma quando il frutto subisce l'essiccazione o eliminazione di parte dell'acqua, tutte le sostanze nutritive (compresi gli zuccheri) si concentrano e anche il contenuto calorico è più elevato a parità di peso.



Susine: contengono antociani, minerali e vitamine (Foto © DoppioQuarto).

Il **colore viola** rivela la presenza degli antociani, potenti antiossidanti utilissimi per il corretto funzionamento del sistema immunitario, delle ossa e per la regolare formazione di collagene. La presenza di minerali come magnesio, calcio e fosforo, rende le **susine adatte nei casi di spossatezza frequente nella bella stagione**.

Ottimo anche il loro contenuto di vitamine A, C e del gruppo B. Tralasciando il fatto che sono considerati frutti mediamente calorici, uno degli aspetti da tenere in considerazione è l'**alto contenuto di fibre** che dona loro un effetto lassativo ed è per questo che è meglio non abusarne.

Ora che abbiamo indicato i pro e i contri di questi 4 frutti estivi, siete pronti ad una buona macedonia?

Articolo a cura di Valentina Iatesta

Data di creazione

16/07/2020

Autore

redazione