



Avocado: vero superfood o alimento “trendy”?

**Frutto pressoché perfetto dal punto di vista nutrizionale, va utilizzato con criterio: vediamo insieme quando è consigliato e quando invece è controindicato.**



L'avocado ha tante proprietà nutrizionali ma anche delle controindicazioni.

Articolo di Fabiana Carella

Ormai di **avocado** (*Persea gratissima*) sono pieni i siti internet, da quelli di nutrizione a quelli di cucina, per finire a portali dedicati all'**alimentazione vegana** nei quali ci viene insegnato come usarlo in sostituzione dei grassi di origine animale.

Pare che qualsiasi nutrizionista lo consigli in grandi quantità per una dieta sana e corretta, ma siamo sicuri di conoscere davvero le sue qualità e i suoi punti deboli o vogliamo continuare a seguire le mode del momento?

## Avocado, virtù e caratteristiche nutrizionali

Per capire quali sono le **caratteristiche dell'avocado** partiamo dai suoi **valori nutrizionali**. Si tratta di **uno dei frutti più ricchi di grassi e di proteine** in quanto circa il 23% del suo peso è costituito da grassi e fornisce il 4,5% di proteine (in cui sono presenti tutti gli aminoacidi essenziali), più del latte vaccino.

Possiede anche moltissime vitamine, in particolare la **vitamina A, la E e la K**, tutte liposolubili che, insieme al contenuto di carotenoidi, vengono ben assorbite grazie proprio al contenuto di grassi dell'avocado.

L'abbondante presenza soprattutto di vitamina E e di vitamina A lo rende un frutto utilissimo per il **benessere della nostra pelle**; inoltre, grazie a queste due vitamine, l'avocado risulta uno degli alimenti con le migliori **caratteristiche antitumorali** e preventive nei confronti del **morbo di Alzheimer**.

Le vitamine A ed E hanno, tra l'altro, una spiccata **attività antiossidante**, motivo per il quale il frutto è di **contrasto alle azioni dei radicali liberi** e **rallenta i processi di invecchiamento**. Sono presenti anche molte vitamine appartenenti al gruppo B, utili per stimolare il metabolismo in quanto trasformano in energia il cibo che consumiamo.

Sempre per il suo contenuto di grassi, l'avocado è anche molto energetico ed infatti dona ben **230 kcal per ogni 100 g di polpa**; è sufficientemente alto anche il suo **contenuto di fibre**, circa il 3,5%. Da non trascurare anche la **ricchezza di sali minerali** e soprattutto di calcio, magnesio, fosforo e potassio. Quest'ultimo è di fondamentale importanza per l'organismo, perché aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e per il reintegro dei sali minerali, ad esempio dopo un'abbondante sudorazione (d'estate o dopo un allenamento fisico intenso).

Il quantitativo di **potassio presente in un avocado è paragonabile a quello di ben tre banane** e per questo motivo, se da un lato può essere utile per i motivi sopra citati, dall'altro ne rende sconsigliabile un consumo troppo elevato per gli individui che presentano insufficienza renale o altre patologie ai reni.



---

Un'insalata con cetrioli e avocado.

## Una cassaforte di acidi grassi Omega-3 e Omega-6

I benefici dell'avocado sono però principalmente dovuti alla **forte concentrazione di acidi grassi Omega-3 e Omega-6**, ovvero grassi definiti "buoni" i quali hanno, tra le altre caratteristiche, quella di **contrastare il colesterolo** e favorire il buon funzionamento di cuore, arterie, cervello e occhi.

Per questa composizione caratteristica di grassi, l'avocado non andrebbe mangiato come un vero e proprio frutto bensì introdotto come ingrediente nei piatti, in parziale sostituzione dei grassi (come olive e frutta secca oleosa) e delle proteine di derivazione animale.

## Un toccasana per ridurre l'appetito

Come per le noci e l'olio di oliva, inoltre, questi grassi "buoni" segnalano al cervello la sensazione di sazietà, permettendoci di evitare di mangiare oltre il dovuto. A tal proposito, i ricercatori di Irvine dell'Università della California hanno scoperto che i cibi contenenti acidi grassi insaturi ed acidi oleici come l'avocado, stimolano la produzione di un composto chiamato **OEA (oleoiletanamide)**, ormone lipidico prodotto nell'intestino, che sopprime l'appetito.

L'OEA viene rilasciata nell'intestino tenue dove, attraverso la connessione delle terminazioni nervose, viene comunicato al cervello che all'organismo non occorre ulteriore cibo. Pertanto molti nutrizionisti lo prescrivono nelle diete dimagranti in quanto gli **elevati livelli di OEA sono di aiuto nella perdita di peso** e per [ridurre i livelli di colesterolo](#) e di trigliceridi nel sangue.

Ovviamente va sempre tenuto conto della sua percentuale di calorie e quindi, se per ragazzi e adulti normopeso che fanno adeguata attività fisica, non ci sono particolari raccomandazioni sul consumo di avocado, le persone in sovrappeso oppure obese non devono esagerare. In quest'ultimo caso sarebbe consigliabile preferire il **pesce** perchè è molto meno calorico ma altrettanto generoso di acidi grassi Omega-3.

Il consiglio è quello di non aggiungere l'avocado in piatti già complessi come, ad esempio, la **salsa guacamole** abbinata all'[hamburger](#) ma di integrarlo in un'insalata oppure grigliato in sostituzione del secondo piatto.



Un sandwich dove l'avocado è uno degli ingredienti.

## **5 consigli pratici su acquisto e conservazione dell'avocado**

Per quanto riguarda l'acquisto e la conservazione dell'avocado, ecco alcuni piccoli consigli utili.

1. Quando acquistate l'avocado tastatene la consistenza: se è leggermente cedevole al tatto, è pronto per essere mangiato.
2. Al mercato, preferite il frutto leggermente acerbo e molto sodo; non conservatelo in frigorifero la bassa temperatura non favorisce la maturazione ma, al contrario lo rende molliccio e nero. L'avocado **va conservato a temperatura ambiente** e, in qualche giorno, sarà maturo al punto giusto.
3. Se volete accelerarne la maturazione a temperatura ambiente, conservatelo nel portafrutta accanto a qualche mela: queste infatti producono etilene, un gas (naturale ed innocuo) che li farà maturare molto più velocemente.
4. Evitate, se possibile, di tagliare l'avocado con il coltello: è un'operazione rischiosa in quanto è un frutto particolarmente scivoloso e potreste tagliarvi. Preferite un cucchiaino con cui scavarne la polpa.
5. Se non lo consumate interamente, riporre l'avocado in frigorifero strofinando la superficie tagliata con mezzo limone, che ne rallenterà l'ossidazione, e copritelo con pellicola alimentare facendola aderire bene. Ricordate, inoltre, che condire l'avocado con il succo di limone, ricco di vitamina C, aiuterà a rigenerare la **vitamina E** che contiene, rendendola doppiamente efficace.

A metà quindi tra il superfood e il cibo più trendy, ora che conosciamo meglio l'avocado possiamo consumarlo più consapevolmente, con un occhio alla linea e l'altro alla salute dell'organismo.

**Data di creazione**

15/10/2018

**Autore**

redazione