

di **NICOLA SORRENTINO**



■ La frutta è importante per l'alimentazione umana. Consumare prodotti ortofrutticoli rappresenta una delle regole basilari per una sana e corretta alimentazione, in quanto sono alimenti essenziali, che apportano una ricca gamma di nutrienti. I frutti forniscono vitamine, minerali, fibre, antiossidanti e liquidi. Abbinati alle verdure hanno una forte azione protettiva, disintossicante e antiossidante. Ovviamente, la frutta non è tutta

La frutta fa bene. Soprattutto se si varia il colore

uguale e la sua composizione nutrizionale cambia in base a numerosi fattori. L'apporto energetico della frutta zuccherina deriva prevalentemente dai glucidi, in particolare dal fruttosio, mentre il contenuto lipidico e quello proteico risultano marginali a eccezione di alcuni tipi (come frutta secca, cocco, avocado).

La frutta non è un alimento completo e non è detto che nutrirsi solo con essa sia salutare: deve essere sempre accompagnata con altri cibi. Il momen-

to migliore per consumarla è durante la prima colazione. Come spuntino di metà mattino e come merenda blocca la fame. A fine pasto accompagna il cibo nella digestione proteggendolo dai danni ossidativi. Gli italiani sono tra i maggiori consumatori di frutta al mondo, con circa 135 chili pro capite all'anno. La frutta raggiunge il massimo delle sue qualità nel pieno della maturazione. La frutta più colorata è più ricca di vitamine A e C. Quella con buccia più spessa è

meno fragile di quella con la buccia sottile. I frutti ricchi di vitamina A sono albicocche, cachi, pesche gialle, melone giallo. I frutti ricchi di vitamina C sono arance, limoni, mandarini, kiwi, fragole, lamponi.

La frutta per la presenza di acidi organici svolge un'importante azione di equilibrio acido-basico. La buccia in molti casi non va scartata, in quanto contiene fibre importanti. È giusto consumare tre porzioni di frutta al giorno (e due di verdura), possibilmente di colori

diversi per fornire una gamma più ampia di nutrienti.

Diverso è l'apporto nutrizionale della frutta secca. Noci, nocciole, mandorle e pistacchi sono una categoria a elevata densità energetica. Tale premessa ne presuppone un consumo controllato per evitare che si rifletta negativamente sul peso. La frutta secca a guscio è ricca in proteine (circa il 18-20% del peso) di buon valore biologico, molto utili a completare il profilo qualitativo e quantitativo delle

altre proteine vegetali. La frazione lipidica è per oltre il 50% costituita da acidi grassi benefici senza traccia di colesterolo; troviamo anzi sostanze ipocolesterolemizzanti.

L'elevata percentuale di grassi sani ha un'azione protettiva nelle malattie cardiovascolari e nel diabete, nonché un benefico effetto su colesterolo, trigliceridi e glicemia. La frutta secca contiene anche vitamina E sali minerali tra cui potassio, ferro, calcio, cromo e magnesio. Il basso indice glicemico abbinato a un elevato apporto di grassi (sani) aumenta anche il senso di sazietà.