

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Con il termine agrumi, il cui nome deriva dal loro sapore agro, si intendono le piante coltivate appartenenti al genere *Citrus* e i loro frutti.

La sottofamiglia comprende molte varietà e mutazioni naturali. Gli agrumi principali sono il limone, l'arancia, il cedro, il mandarino, il bergamotto, il pompelmo e il chinotto. Uno degli agrumi più antichi insieme al cedro e al mandarino è il pomelo, considerato l'antenato di tutti gli agrumi.

I benefici degli agrumi, i frutti «terapeutici»

La sua forma, rispetto agli altri agrumi, è leggermente più schiacciata.

Gli agrumi sono stati i primi frutti ad essere utilizzati come «frutto terapeutico». Fin dall'antichità infatti, i marinai utilizzavano aranci e limoni per combattere la stanchezza e lo scorbuto. Ideali per grandi e piccini, se ne consigliano buone porzioni in caso di diete sbilanciate, attività sportiva intensa e terza età. Contengono l'80-90% di acqua, piccole quantità di zucchero, in preva-

lenza fruttosio, buone quantità di acidi organici, in particolare l'acido citrico; oltre alla vitamina C, anche retinolo (che nell'organismo si trasforma in vitamina A), le vitamine B1, B2, B3 e dosi discrete di sali minerali come il calcio e lo zinco. Proprio per questa loro composizione, anche oggi, sono usati come rimedi specialmente in autunno e in inverno per combattere raffreddori ed influenze tipiche della stagione. Indicati per stomatiti, gengiviti, malattie infettive e da

carenza di vitamina A e C. Inoltre limoni, arance e pompelmi sono tra gli alimenti che contengono la maggior quantità di fibre solubili, come la pectina che grazie alla sua capacità gelificante, aumenta il senso di sazietà, rallenta la digestione, modula l'assimilazione, tende a ridurre l'assorbimento del colesterolo e regolarizza la motilità intestinale.

Il limone è l'agrume più noto ed è tra i più coltivati. Contiene acido citrico, vitamine del gruppo B, C (in elevata

quantità) e P, pochi sali minerali; tra tutti gli agrumi è quello con il più basso contenuto di zuccheri. La buccia contiene vitamina A (assente nella polpa), cumarine e flavonoidi. Il consumo regolare del succo di limone può aiutare ad abbassare il livello di zuccheri nel sangue, inoltre è dissetante, diuretico, battericida, antisettico, astringente, tonico del sistema nervoso. Grazie al suo contenuto di vitamina C rafforza il sistema immunitario, combatte il raffreddore, il mal

di gola e favorisce l'assimilazione del ferro. L'acido citrico presente nel succo di limone stimola la digestione. È utile per molte altre malattie. Insomma è una panacea per tutti i mali.

Inoltre, fin dai tempi più antichi, gli agrumi sono stati alleati della bellezza. Ad esempio l'olio essenziale di neroli, un olio essenziale prodotto dalla distillazione dei fiori di arancio amaro, con una fragranza simile a quella del bergamotto, era usato per profumare saponi per il bagno e creme per le mani. Ancora oggi è la base di molti profumi.