

*Gli editoriali.*

## Le proprietà e i benefici degli agrumi per la nostra salute

Scopri quali sono i principali tipi di agrumi, le loro proprietà, il loro utilizzo e soprattutto quali sono i tanti benefici per il nostro organismo.

Consumare regolarmente gli **agrumi** è una delle buone abitudini alimentari che dovremmo sempre osservare. Questi frutti, infatti, possiedono delle **proprietà benefiche per il nostro organismo**, grazie alle numerose vitamine e sali minerali che contengono. Non a caso, anche nell'antichità gli agrumi venivano consumati per le loro **proprietà terapeutiche**, in quanto aiutano a combattere la stanchezza e a curare diverse malattie.

Vediamo quindi insieme quali sono i tipi di agrumi, per cosa vengono utilizzati e soprattutto quali sono le loro proprietà.

### Tipi di agrumi: una lista per conoscerli tutti

Anche se normalmente consumiamo solo alcuni di questi frutti, in realtà i tipi di agrumi sono moltissimi e vengono utilizzati in modi diversi, non solo in cucina. Ecco quali sono i principali:

- **Limone:** è uno degli agrumi più famosi e consumati al mondo, grazie al suo profumo inebriante e alla sua acidità che riesce a rendere unico ogni piatto in cui viene utilizzato.
- **Lime:** è un agrume tropicale di colore verde, più piccolo e più dolce del limone.
- **Arancia:** ne esistono di vario tipo, da quella rossa a quella amara. È forse l'agrume più amato e anche il più versatile.
- **Mandarino:** è più piccolo delle arance ma altrettanto delizioso. Contiene più fibre e zuccheri rispetto ad altri tipi di agrumi.
- **Clementina:** è un agrume simile al mandarino ma è più piccolo e più dolce.



- **Pompelmo:** originario dell'India, è un agrume dalla polpa molto succosa e dal gusto amarognolo.
- **Pomelo:** originario dell'Asia, è il più antico agrume coltivato dall'uomo, nonché il più grande per la sua forma che, curiosamente, non è sferica come quella degli altri agrumi. È considerata la specie dalla quale hanno avuto origine molti altri agrumi.
- **Cedro:** è un agrume costituito per la maggior parte dalla buccia.
- **Bergamotto:** è un agrume dall'aroma particolare e inconfondibile.
- **Kumquat:** è il mandarino cinese, più piccolo dei classici mandarini ma con un sapore intenso.
- **Mapo:** è un incrocio tra il mandarino e il pompelmo, ha un sapore piuttosto aspro, la buccia è di colore verde mentre la polpa è arancione.
- **Chinotto:** è un agrume che probabilmente si è sviluppato dall'arancio amaro, di cui rappresenterebbe dunque un'evoluzione. Non a caso, ha un gusto molto amaro.
- **Kaffir Lime:** noto anche come combava, questo agrume è simile al lime ma è molto più aspro come sapore. Un'altra sua caratteristica è la buccia verde, spessa e rugosa.
- **Finger Lime:** originario dell'Australia, ha una forma allungata e viene anche definito "limone caviale" o "caviale di agrumi" perché la polpa è costituita da chicchi ricchi di succo che ricordano il caviale.
- **Calamondino:** è un incrocio tra il mandarino e il kumquat, ha origini orientali e, sebbene sia commestibile, la sua pianta è utilizzata per lo più a scopo ornamentale.
- **Mano di Buddha:** è un agrume orientale che fa parte della famiglia del cedro e ha una forma strana. È composto, infatti da tante protuberanze gialle che lo fanno assomigliare a una mano; inoltre, è formato più da buccia che da polpa ed è infatti con la buccia che si realizzano dei buonissimi canditi. In Cina viene utilizzato a scopo ornamentale, in Giappone viene regalato come portafortuna, mentre in India viene utilizzato come offerta votiva nei templi.

## Gli utilizzi degli agrumi

Com'è noto, sono solo pochi gli agrumi che vengono consumati **freschi**, ossia le arance, le clementine, i mandarini e i pompelmi. Questi ultimi possono essere tagliati a metà e mangiati con un cucchiaino direttamente nella loro buccia, mentre gli altri vengono sbucciati e mangiati a spicchi. Questi agrumi, in particolare l'arancia, vengono utilizzati anche per **spremute, succhi, confetture o dolci**.

Il **limone** è troppo aspro per essere consumato da solo, ma in cucina viene utilizzato in molti modi diversi, come ad esempio in bevande, insalate, piatti di carne e pesce, ma anche nei dolci, come ad esempio la crostata al limone. Il lime e i suoi derivati sono agrumi freschi e succosi utilizzati soprattutto in **bibite, cocktail** ma anche in varie pietanze. In generale, in cucina degli agrumi si utilizza il succo, ma spesso anche la polpa, la buccia grattugiata o addirittura le foglie che possono conferire un aroma particolare al piatto.

Il **cedro**, invece, viene utilizzato soprattutto per realizzare bevande e canditi; il **bergamotto**, più che in cucina, viene usato per creare infusi, saponi e profumi, grazie al suo aroma intenso. Con il **chinotto**, infine, si realizzano delle bibite.

## La composizione degli agrumi

I vari tipi di agrumi che abbiamo elencato nella nostra lista hanno composizioni differenti ma, in generale, tutti gli agrumi contengono **molta acqua**, in una percentuale **tra l'80 e il 90%**, oltre agli acidi organici, in particolare l'**acido citrico**. Possiedono poi molti **minerali**, tra i quali il **calcio**, il **potassio**, il **magnesio** e il **ferro**, oltre a numerose **vitamine**, in particolare la **C** che è presente in grande quantità, ma anche la **niacina**, la **A** e diverse vitamine del gruppo **B**. Infine, gli agrumi contengono gli **zuccheri**, principalmente fruttosio, ma in generale hanno un **apporto calorico basso**, compreso **tra le 30 e le 70 calorie per 100 grammi** di prodotto.

## I benefici degli agrumi e le loro proprietà terapeutiche

In generale, grazie alle sostanze che contengono, gli agrumi hanno proprietà **antiossidanti**, **antinfiammatorie**, **antisettiche**, aiutano la **digestione** e rafforzano il **sistema immunitario**. Ecco le principali proprietà nello specifico:

- **Aiutano a combattere i malanni di stagione**: grazie all'alta percentuale di vitamina C, il consumo di agrumi aiuta a prevenire e combattere raffreddore, tosse, mal di gola, influenza ma anche gengiviti, stomatiti, malattie infettive e scorbuto, che è una forma di malnutrizione causata proprio dalla carenza di vitamina C;
- **Contengono vitamine importanti** per molti aspetti: la vitamina A è utile per gli occhi e la vista, mentre le vitamine del gruppo B contrastano la spossatezza e la niacina regola il metabolismo.
- **Aiutano la diuresi**: l'elevato contenuto di acqua e anche di potassio aiuta il mantenimento di un buon **equilibrio idro-salino nel nostro organismo**, favorendo l'azione diuretica e il buon funzionamento dell'apparato cardiovascolare;
- Gli agrumi non contengono un'alta concentrazione di fibre rispetto ad altri frutti, ma contengono la **pectina**, una fibra solubile che ha moltissime proprietà: aumenta il senso di sazietà, rallenta la digestione, modula l'assorbimento delle sostanze nutritive, regola l'intestino, contribuisce alla formazione di vitamine e aiuta anche il sistema immunitario;
- Molti benefici degli agrumi, infine, sono il risultato dell'azione dell'**acido citrico**, presente soprattutto in arance e limoni: questa sostanza svolge un'azione preventiva nei confronti dei calcoli renali, poi è antiossidante, astringente e disinfettante.

## Le proprietà specifiche di alcuni agrumi

Alcuni agrumi hanno delle proprietà specifiche che li differenziano dagli altri. I **mandarini**, ad esempio, sono ricchi di **calcio** e dunque sono utili per ossa e denti; contengono anche il **bromo**, una sostanza che ha proprietà rilassanti e calmanti. L'**arancia**, invece, aiuta a contrastare le vene varicose se viene mangiata fresca; con i **semi di pompelmo** è possibile preparare un estratto che ha un'azione antibiotica e non danneggia la flora batterica né il sistema immunitario. Il **bergamotto** viene utilizzato negli integratori utili a contrastare il colesterolo.

Tuttavia, bisogna anche considerare alcune **controindicazioni**: il pompelmo, ad esempio, può interferire con il metabolismo di alcuni farmaci, in particolare gli ipotensivi, dunque in alcuni

casi il suo consumo è sconsigliato. Chi soffre di gastrite e reflusso, invece, dovrebbe evitare o comunque limitare il consumo di agrumi, mentre diabetici e iperglicemici dovrebbero fare attenzione in particolare ai mandarini, perché contengono molti più zuccheri rispetto agli altri agrumi.

Fatta eccezione per questi casi particolari, però, il consumo regolare degli agrumi è **fondamentale per il nostro benessere e la nostra salute**, in particolare nella stagione fredda, ossia quando siamo più soggetti a malanni e influenze.

[www.bennet.com](http://www.bennet.com)