

Gli editoriali.

Le proprietà delle carote e i benefici per il nostro organismo

In occasione della Giornata Internazionale della Carota, scopriamo le proprietà di questo ortaggio e i benefici per l'organismo derivati dal suo consumo.

Ogni anno, il **4 aprile** si celebra la **Giornata Internazionale della Carota**, un evento nato per valorizzare uno degli ortaggi più amati e versatili al mondo. È dunque l'occasione perfetta per scoprire tutte le **proprietà delle carote** e i **benefici** che apportano alla nostra salute.

Cos'è la carota: origini e caratteristiche

La **carota** (*Daucus carota*) è una **pianta erbacea** appartenente alla famiglia delle **Apiaceae**. Originaria probabilmente dell'**Asia Centrale**, è oggi coltivata in tutto il mondo. Il suo fittone commestibile, di solito di colore **arancione**, è noto per il **sapore dolce** e la **consistenza croccante**, ma esistono anche varietà di colore **viola, rosso, giallo** e **bianco**. Le proprietà nutritive delle carote variano leggermente in base al **tipo e al metodo di cottura**, ma tutte condividono un elevato contenuto di vitamine, fibre e antiossidanti.

I benefici della carota

Le **proprietà benefiche della carota** sono molteplici e la rendono ideale per ogni tipo di alimentazione, dai bambini agli anziani. Ecco, dunque, quali sono i principali benefici delle carote per il nostro organismo:



- **Migliorano la salute degli occhi:** ricche di **beta-carotene**, le carote aiutano a mantenere la vista sana.
- **Antiossidanti naturali:** combattono i radicali liberi grazie a **vitamine A, C ed E**.
- **Supportano il sistema immunitario:** le carote stimolano le difese grazie alla presenza della **vitamina C**.
- **Favoriscono la digestione:** l'alto contenuto di **fibre** migliora il transito intestinale.
- **Alleate della pelle:** la **vitamina A** favorisce il rinnovamento cellulare, contribuisce alla salute dell'epidermide e stimola la produzione di **melanina**, favorendo così anche un'**abbronzatura** uniforme e duratura. Per questa ragione, le carote sono tra gli alimenti consigliati per abbronzarsi bene, preparando la pelle al sole e proteggendosi.
- **Regolano il colesterolo:** le **fibre solubili** aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo.
- **Effetto depurativo:** favoriscono la disintossicazione dell'organismo.
- **Aiutano a seguire una dieta bilanciata:** le carote sono povere di calorie ma ricche di nutrienti.

Le proprietà delle carote crude

Le **proprietà delle carote crude** sono particolarmente interessanti perché il **processo di cottura** può **ridurre alcune vitamine termolabili**. Le **carote crude**, invece, conservano **intatte le vitamine C e B**, oltre a garantire un **elevato apporto di fibre**. Inoltre, il loro **indice glicemico** è **più basso** rispetto a quello delle carote cotte.

Mangiare carote crude aiuta anche a stimolare la masticazione e la salivazione, favorendo una **corretta digestione**. Tra i principali benefici delle carote crude troviamo anche la capacità di **stimolare naturalmente l'intestino**, grazie al buon contenuto di fibre, oltre a **favorire l'idratazione** per via dell'elevata percentuale di acqua; inoltre, rappresentano uno **snack sano, leggero e saziante**, perfetto in ogni momento della giornata.

Le proprietà delle carote cotte

Le **proprietà delle carote cotte** cambiano leggermente rispetto a quelle crude. Durante la **cottura**, la **disponibilità del beta-carotene aumenta**, rendendolo **più facilmente assimilabile dall'organismo**. Tuttavia, **si perde una parte di vitamina C**.

Le **carote bollite**, in particolare, presentano diverse proprietà interessanti che le rendono particolarmente adatte in alcune situazioni. La cottura, infatti, le rende **più digeribili** e, come anticipato, aumenta la **biodisponibilità del beta-carotene**, ovvero la capacità dell'organismo di assorbirlo e utilizzarlo in modo più efficace. Inoltre, hanno un **effetto calmante sull'intestino**, risultando utili in caso di disturbi gastrointestinali. Proprio per queste caratteristiche, le carote cotte sono spesso consigliate nella dieta di chi ha difficoltà digestive e rappresentano un'ottima soluzione per **introdurre le verdure nell'alimentazione dei più piccoli**.

Le proprietà delle carote rosse

Le **carote rosse** si distinguono per il loro alto contenuto di **licopene**, un antiossidante molto potente presente anche nei pomodori, noto per i suoi effetti protettivi sull'organismo. Grazie a questa sostanza, le carote rosse contribuiscono alla **salute cardiovascolare**, aiutano a **prevenire l'invecchiamento cellulare** e svolgono una preziosa **azione antinfiammatoria**.

Tra le varietà meno comuni, meritano una menzione anche le **carote viola**, particolarmente ricche di **antociani**, pigmenti naturali dalle spiccate **proprietà antiossidanti**. Queste carote sono considerate ottime alleate nella **lotta contro lo stress ossidativo** e possono contribuire a migliorare la **circolazione sanguigna**.

Le proprietà sottovalutate delle foglie e dei ciuffi delle carote

Le **foglie delle carote**, spesso scartate, sono in realtà una sorprendente fonte di nutrienti preziosi. Ricche di **clorofilla**, apportano benefici depurativi e diuretici, ideali per chi desidera sostenere la funzionalità renale e disintossicare l'organismo in modo naturale. Inoltre, contengono ottime quantità di **vitamina K, ferro, magnesio e calcio**, contribuendo così alla salute delle ossa, del sangue e del sistema nervoso.

Anche i cosiddetti **ciuffi delle carote** non sono da meno: si possono facilmente riutilizzare in cucina per preparare **pesti aromatici, minestre nutrienti o tisane detox**, trasformandoli in un ingrediente utile e sostenibile. Un'ottima soluzione **per ridurre gli sprechi** e sfruttare appieno tutte le potenzialità di questa pianta.

I benefici del succo di carota

Il **succo di carota** è una bevanda gustosa e rigenerante, apprezzata non solo per il suo sapore dolce, ma anche per l'elevato contenuto di **vitamine e antiossidanti**. Aiuta a **migliorare la vista**, favorisce la **salute della pelle** e stimola le **funzioni depurative del fegato**. Facile da preparare con un estrattore o una centrifuga, è ideale da bere **fresco al mattino a digiuno**, per beneficiare al massimo delle sue proprietà.

I valori nutrizionali delle carote

Una carota al giorno è una vera "pillola naturale" di salute. Le **proprietà nutritive delle carote**, infatti, sono sorprendenti rispetto al loro **basso contenuto calorico**, pari a circa **41 kcal per 100 g**. Ecco cosa contiene, nello specifico, una porzione da 100 gr:

- Carboidrati: 9,6 g (prevalentemente zuccheri naturali)
- Fibre: 2,8 g
- Vitamina A: 835 µg (oltre il 100% del fabbisogno giornaliero)
- Vitamina C: 5,9 mg
- Vitamina K, B6, Potassio, Magnesio

Gli utilizzi in cucina delle carote

Le carote sono incredibilmente **versatili** in cucina. Si possono usare:

- **Crude** in insalate, pinzimonio o centrifugati;
- **Cotte** in minestre, zuppe, contorni o come base per soffritti;
- **Grattugiate** nelle preparazioni dolci come la torta di carote;
- In **purea** o per creare salse per secondi di carne.

Le carote, dunque, con le loro **proprietà benefiche**, il loro **gusto dolce** e la loro **texture croccante**, non solo fanno bene alla salute, ma sono perfette per ogni tipo di preparazione, dai piatti tradizionali a quelli gourmet.