

Gli editoriali.

Le proprietà e i benefici della frutta estiva

La frutta estiva non può mai mancare in tavola durante la bella stagione: scopri quali sono le proprietà e i benefici di ogni tipologia.

Secondo le buone abitudini alimentari consigliate da medici e scienziati, oltre alla **verdura**, dovremmo consumare ogni giorno **5 porzioni di frutta** da circa **150 grammi** ciascuna. La frutta, infatti, contiene tante sostanze indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo e per la nostra salute.

D'**estate**, con il caldo, l'afa e la stanchezza a loro dovuta, consumare regolarmente la frutta ogni giorno è di fondamentale importanza per **reidrarci e recuperare i sali minerali e i nutrienti** che proprio il caldo ci fa perdere più del solito.



Un altro buon consiglio che riguarda alimentazione e benessere ci suggerisce di cercare di consumare sempre **prodotti di stagione**. In tal senso, l'estate ci offre davvero tanto: la **frutta estiva** è varia, buona, dissetante e rivitalizzante! Scopriamo quindi insieme quali sono i principali frutti estivi, quali proprietà hanno e come consumarli ogni giorno.

Frutta estiva: le proprietà e i benefici

Quello della frutta estiva è un elenco lungo di prodotti buonissimi che comportano importanti **benefici per la nostra salute**. In generale, la frutta possiede queste proprietà:

- favorisce la diuresi e l'idratazione;
- protegge dai radicali liberi;
- previene malattie cardiovascolari;
- rafforza le difese immunitarie;
- abbassa il colesterolo;
- facilita l'assorbimento del ferro.

I **frutti estivi**, nello specifico, sono anche ricchi di **antocianine**, dei potenti **antiossidanti** che neutralizzano i radicali liberi e combattono l'accumulo di lipidi nelle arterie. Inoltre, sono ricchi di **vitamine**, **fibre** e soprattutto di **acqua e sali minerali**, sostanze fondamentali che vengono perse a causa del caldo e che vanno dunque **reintegrate**, per **reidratare l'organismo** e per **combattere la spossatezza** tipica di questo periodo.

Vediamo ora nel dettaglio le caratteristiche dei frutti estivi più diffusi e amati.

L'albicocca

Le albicocche sono ricche di **carotenoidi**, i precursori della **vitamina A** e, anche per questa ragione, il loro consumo è particolarmente indicato per **preparare la pelle all'esposizione ai raggi solari**. Questi frutti estivi arancioni sono poco calorici ma ricchi di **fibre e sali minerali** come ferro, potassio, calcio, fosforo, magnesio, sodio e rame, aiutano a rinforzare il sistema immunitario, a combattere la stanchezza e a purificare l'intestino.

L'anguria

L'anguria è un frutto estivo molto amato perché è **povero di calorie** ma **ricco di acqua**, caratteristica che lo rende ideale per **rinfrescare e saziare** allo stesso tempo. Per gli stessi motivi, favorisce la diuresi ed è perfetto anche nelle diete dimagranti. Contiene anche la **citrullina**, sostanza utile contro l'ipertensione, e il **licopene**, un potente antiossidante.

Le ciliegie

Le ciliegie sono ricche di **vitamine** e **fibre**: hanno proprietà **antinfiammatorie** e **antidolorifiche**, contengono **levulosio**, uno zucchero a basso indice glicemico, la **quercetina**, un flavonoide vegetale con potenti proprietà antiossidanti e la **melatonina**, una sostanza che favorisce il sonno.

I fichi

I fichi sono frutti deliziosi molto **calorici** e ricchi di **nutrienti**, per questo sono consigliati a chi ha bisogno di **recuperare le forze**, ad esempio, dopo una malattia che ha debilitato l'organismo. Sono ottimi anche per contrastare le infiammazioni e per aiutare l'intestino a svolgere le sue regolari funzioni.

I fichi d'India

I fichi d'India sono originari del **Messico**: hanno una polpa molto dolce e contengono una **grande quantità di acqua** che li rende quindi dei frutti estivi molto **dissetanti**; inoltre, contengono molte fibre utili all'intestino e anche molta vitamina C.

Le fragole

Le fragole sono ricche di **acido folico**, sostanza utile per le donne in gravidanza, di **flavonoidi antiossidanti**, di **calcio**, **magnesio**, **potassio** e **vitamina C**, tutte sostanze che le rendono perfette per combattere l'invecchiamento cutaneo e la ritenzione idrica. Le fragole contengono anche una piccola percentuale di **xilitolo**, sostanza che combatte la placca dentale e i germi responsabili dell'alitosi.

I frutti di bosco

Anche i frutti di bosco come **mirtilli**, **more**, **ribes** e **lamponi**, sono ricchi di proprietà e di sostanze come gli **antociani**, potenti antiossidanti che aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e anche alcune patologie. In particolare, i **mirtilli** aiutano anche a **prevenire le malattie cardiovascolari** e a **contrastare l'invecchiamento**; le **more**, invece, contengono molta **vitamina C e B** e fanno bene alla **circolazione**, oltre ad aiutare a **eliminare le tossine**, favorendo anche la diuresi. I **ribes** contengono poche calorie, sono ricchi di **vitamina C** e di **polifenoli** e hanno proprietà diuretiche e depurative. Proprietà molto simili le hanno anche i **lamponi**, molto usati per infusi e decotti utili come **rimedi naturali** per reumatismi e infiammazioni.

Il melone

Tra i frutti estivi arancioni c'è anche il melone: **poco calorico e ricco di acqua**, questo frutto è ricco di **beta-carotene** che è in grado di stimolare la **melanina**. Contiene, inoltre, sostanze **antiossidanti** e importanti quantità di **vitamina B e C**.

Le nespole

Le nespole contengono molta **acqua**, **fibre** e **sali minerali** e sono utili a **regolarizzare le funzioni intestinali**; contengono anche **acido formico**, una nota fibra alimentare che conferisce loro un **forte potere saziante**, rendendole dunque adatte durante una dieta dimagrante.

Le pesche

Le pesche sono un **concentrato di vitamine**, come la **A, la B, la E e la K** e hanno anche molte proprietà, ovvero: stimolano il naturale rinnovamento delle cellule, aiutando a mantenere la pelle giovane; favoriscono la produzione della melanina, fondamentale in estate; riducono la ritenzione idrica; hanno proprietà lassative; favoriscono la digestione e aiutano a depurare l'organismo da tossine e scorie.

Le prugne e le susine

Le **susine** (frutti dell'albero Prunus Salicina) sono ricche di **polifenoli** che conferiscono loro proprietà **antiossidanti** che aiutano a contrastare i radicali liberi. Hanno, inoltre, **proprietà lassative e diuretiche** e aiutano a contrastare la comparsa del colesterolo cosiddetto cattivo.

Le **prugne** (frutti dell'albero Prunus domestica) sono ricche di **vitamine, sali minerali e antiossidanti**. Questi frutti estivi possono essere **essiccati** e gustati anche nelle altre stagioni, anche se in tal caso avranno un minor apporto di vitamine rispetto al frutto fresco e saranno, invece, più ricche di sali minerali e zuccheri. Proprio come le susine, hanno ottime **proprietà lassative e depurative**.

Frutta estiva per tutti i gusti

I frutti estivi sono davvero tantissimi e per poter beneficiare di tutte le loro proprietà bisognerebbe cercare di **mangiarli tutti nelle giuste quantità, alternandoli tra di loro**. La frutta può essere mangiata così com'è, oppure in estate può essere consumata in modi diversi per provare a renderla ancora più gustosa.

La **macedonia di frutta estiva** è un ottimo metodo per mangiare frutti diversi insieme: per renderla ancora più sfiziosa e fresca, può essere condita con del **gelato alla crema** oppure con delle **yogurt bianco** o alla **vaniglia**. Un modo originale per offrire della frutta ai propri ospiti durante una cena, invece, è realizzare degli **spiedini di frutta estivi**, tagliando a pezzettini frutti diversi e infilandosi su uno stecchino di legno lungo. Infine, uno dei dolci più gettonati in estate è certamente la **crostata di frutta estiva**: semplice da preparare, di solito piace a tutti ed è perfetta come dessert a fine pasto perché leggera e nutriente.