

Alimentazione “ARCOBALENO”

LA SALUTE IN 5 COLORI

**RELAZIONE FRA I COLORI DI FRUTTA E
VERDURA E LA PRESENZA DI VITAMINE,
SALI MINERALI ED ALTRE SOSTANZE
UTILI**

Prof.ssa Rosanna Giusti (2009)

LA SALUTE IN



COLORI

BIANCO (polifenoli, allicina e selenio)

Il consumo di aglio, cavolfiori, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere e frutta in guscio ha effetti positivi nella riduzione del colesterolo, nelle malattie cardiovascolari e nella prevenzione dei tumori.

ARANCIO-GIALLO (flavonoidi, carotenoidi e vitamina C)

Zucche, carote, peperoni, mais, albicocche, arance, limoni, clementini, mandarini, meloni, pesche e pompelmi sono importanti per il sistema immunitario, per gli occhi e per la pelle; sembra inoltre che contribuiscano a prevenire malattie cardiovascolari e tumori.

Blu-viola (antocianidine e polifenoli)

Il consumo di melanzane, radicchi, frutti di bosco, uva rossa, prugne e fichi ha effetti positivi sul tratto urinario, nei processi di invecchiamento e della memoria e sembra contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori.

VERDE (luteina e polifenoli)

Il consumo di asparagi, broccoli, cetrioli, spinaci, insalata, prezzemolo, basilico, zucchine, kiwi, mela verde e uva bianca, (ricchi di vitamina E) ha effetti positivi su occhi, ossa e denti e nella prevenzione dei tumori.

ROSSO (licopeni e antocianidine)

Barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli, peperoni, anguria, ciliegie, fragole, arance e mele rosse hanno effetti positivi sul tratto urinario e sulla memoria; sembra inoltre che contribuiscano a prevenire malattie cardiovascolari e tumori.

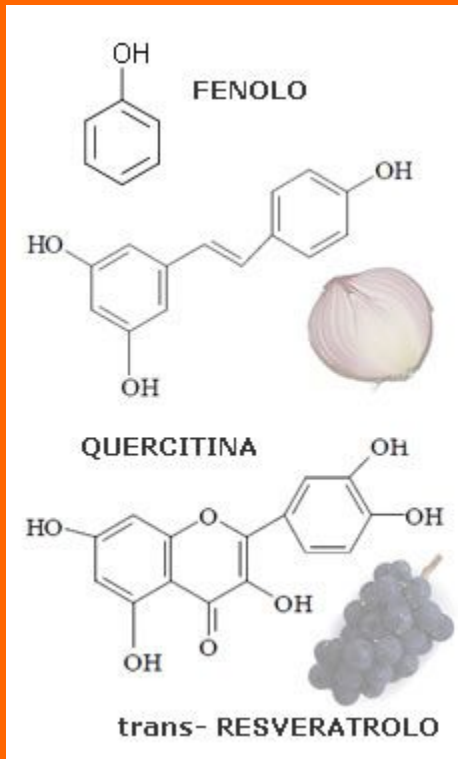
**ANDIAMO A CONOSCERE PIÚ
DA VICINO LE SOSTANZE
ELENcate**

I FENOLI

I polifenoli costituiscono un gruppo eterogeneo di sostanze naturali, particolarmente note per la loro azione antiossidante

In base alla loro struttura possono essere schematicamente distinti in tre diverse classi:

- Fenoli semplici
- Tannini
- Flavonoidi



I Fenoli semplici

Vi appartengono gli acidi fenolici, le cumarine, gli acidi benzoici ed altri. Sono ampiamente distribuiti in alimenti e bevande come l'acido caffeico del caffè. Particolarmente importanti sono i fenoli presenti nell'olio extravergine di oliva

L'azione germicida del fenolo sembra associata alla sua capacità di denaturare le proteine. Una eccessiva concentrazione provoca irritazioni e infiammazioni di cute e mucose, che possono degenerare in forme tumorali

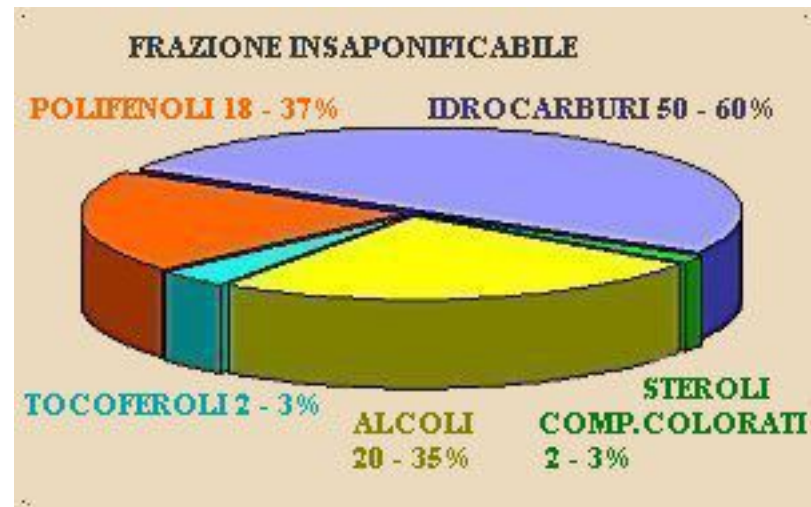
I POLIFENOLI NELL'OLIO EXTRAVERGINE di OLIVA

I polifenoli sono tra i componenti più preziosi dell'olio extravergine di oliva, unico fra i grassi vegetali a esserne ricco. Tali sostanze, che ne determinano il caratteristico aroma fruttato e il gusto piccante ed amaro, sono dotate di un elevato potere antiossidante, antinfiammatorio, antiallergico, antibatterico e antivirale.



**I polifenoli sembra
possano essere utili,
insieme con altri
pigmenti naturali e
composti vitaminici,
nella prevenzione
delle malattie
cardiovascolari e dei
tumori.**

Composizione dell'olio d'oliva





LA NOSTRA DIETA MEDITERRANEA

"I popoli del Mediterraneo cominciarono ad uscire dalla barbarie quando impararono a coltivare l'olivo e la vite"
Così scriveva il grande storico greco **Tucidide** nel V secolo avanti Cristo. E così la pensiamo noi oggi. La storia dell'olio e del vino accompagna lo sviluppo della **civiltà** mediterranea fin dai suoi albori e rappresenta un patrimonio ormai riconosciuto in tutto il mondo.

I dati raccolti parlano chiaro: tra le popolazioni del bacino del Mediterraneo, che si cibano in prevalenza di pasta, pesce, prodotti ortofrutticoli e utilizzano **esclusivamente** olio d'oliva, ricco di grassi polinsaturi, la percentuale di mortalità per cardiopatia ischemica è molto più bassa dei soggetti di paesi come la Finlandia, dove il regime alimentare quotidiano include molti grassi saturi (burro, strutto, latte, carne rossa).

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea



I Tannini

I tannini, polifenoli naturali delle piante, si trovano comunemente nella frutta (uva, cachi, mirtillo, melograno..), nel tè, nel cioccolato, nel trifoglio, in alcune erbe (sorgo..) e negli alberi (quercia, acacia, mirto..). Sono contenuti nella corteccia, nel legno, nei baccelli dei frutti, nelle foglie, nelle radici e nelle galle, cioè in quelle escrescenze di consistenza carnosa che si formano su rami e foglie come reazione ad un trauma, per esempio alle lesioni causate da parassiti o da insetti.

I tannini hanno un effetto antibatterico, antifungino, antidiarroico e vasocostrittore.

Sono usati nella rigenerazione dei tessuti affetti da piccole ferite e ustioni e nel trattamento della dermatite ma, se assunti in elevate quantità per lunghi periodi, possono risultare tossici per il fegato.



IL VINO

La storia del vino è un po' la storia stessa dell'umanità: ogni civiltà, ogni impero, ogni vicenda politica e di potere ha avuto le proprie storie di “vino”. Da Noè agli Egizi, dai Greci ai Fenici, dall’Impero Romano al medioevo fino ai giorni nostri il vino è stato protagonista indiscusso delle umane vicende

I tannini nel vino

I tannini, essendo antibatterici, proteggendo il vino e ne assicurano la longevità fungendo da conservanti. Un'altra funzione è legata al colore del vino; infatti tannini e antociani conferiscono a questa bevanda tanto le delicate sfumature rosate quanto il rosso più acceso.

I flavonoidi

I FLAVONOIDI costituiscono il più grande gruppo di fenoli naturali. Sono contenuti nella frutta, nella verdura, nel vino e nell'olio, e, a detta dei ricercatori, sono un "cibo per la mente" molto importante in quanto mantengono giovane il cervello. L'assunzione nell'organismo di tale sostanza, rallenta l'invecchiamento nervoso, una delle maggiori cause che portano a malattie come Alzheimer o Parkinson

**Possiedono attività antiossidante,
antinfiammatoria, antivirale,
antiallergica ed antitumorale.**

**Bloccano i processi ossidativi dei
radicali liberi, proteggono da malattie
cardiovascolari come**

**l'arteriosclerosi; riducono gli
accumuli di colesterolo nel sangue e
la fragilità capillare, l'osteoporosi, le
allergie, il diabete e le malattie neuro-
degenerative .**



Mirtillo
Prugna



More
Ribes nero



I
F
L
A
V
O
R
I
D
I



L'ALLICINA

L'allicina è il principio attivo più importante e rappresentativo dell'aglio (*Allium sativus*).

Questa sostanza non si riscontra nel bulbo integro, ma si forma quando gli spicchi che lo costituiscono - detti bulbilli - vengono tagliati, masticati o altrimenti tritati. L'allicina sembra in grado di proteggere dall'aterosclerosi; ha anche proprietà antipertensive, antiossidanti ed antitrombotiche (fibrinolitiche ed antiaggreganti piastriniche). L'aglio può comunque essere d'aiuto nell'abbassare leggermente i valori di colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa. In grandi quantità però l'aglio è controindicato nei soggetti che soffrono di pressione bassa, nelle nutrici (conferisce al latte un sapore sgradevole) e a chi soffre di ulcera gastrica o reflusso gastroesofageo.

Il selenio

Il selenio è un minerale essenziale che si trova in quantità minime nell'organismo e sembra avere effetti positivi per la prevenzione di arteriosclerosi, infarto, cirrosi, artrite, enfisema e cancro. E' un antiossidante naturale che svolge la sua azione protettiva nei confronti dei radicali liberi, conserva l'elasticità dei tessuti e protegge le membrane cellulari. Tutte le malattie legate all'invecchiamento sono influenzate dall'azione del selenio. Tra gli alimenti ricchi di selenio ricordiamo il **lievito di birra, le uova, le carni (muscolo e interiora), pesci e frutti di mare, cereali, noci brasiliane, broccoli, cavoli, cetrioli, ravanelli, aglio e cipolla**



Noci del Brasile



Tonno



Uovo



Lievito di birra



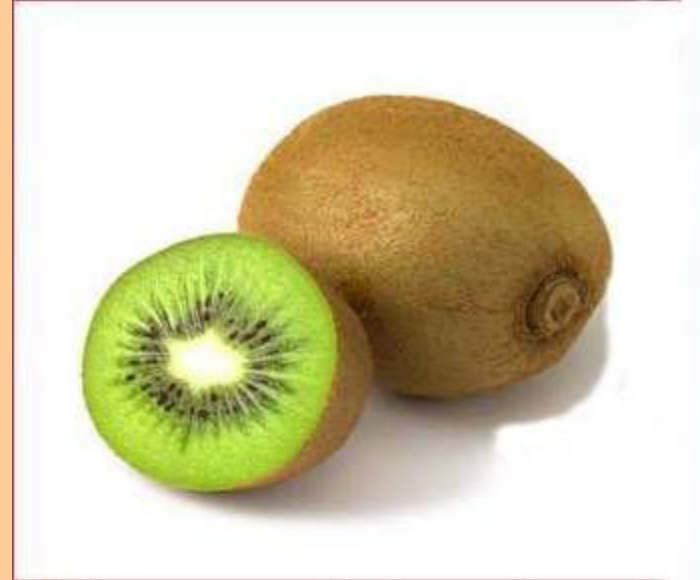
La luteina

È una sostanza di origine naturale nota per le sue proprietà antiossidanti e protettive sulla vista ed è contenuta in molti alimenti, sia di origine animale (ne è ricco il tuorlo d'uovo), sia e soprattutto in quelli di origine vegetale (spinaci, mais, cavoletti di Bruxelles).

Rallenta il processo d'invecchiamento ed i fenomeni degenerativi implicati nell'insorgenza di numerose malattie. Si concentra nella macula, cioè nell'area centrale della retina, proteggendo l'occhio dai raggi UV nocivi. Non è quindi un caso che in alcuni studi la luteina si sia dimostrata efficace nel prevenire la degenerazione maculare senile, che riconosce proprio nell'eccessiva esposizione alla luce abbagliante del sole uno dei suoi principali fattori di rischio (insieme al fumo di sigaretta, ai fattori genetici e agli squilibri nutrizionali).



LA VITAMINA C



L'acido L-ascorbico è una vitamina idrosolubile antiossidante presente soprattutto nei vegetali a foglia verde, peperoni, pomodori, kiwi e negli agrumi. La vitamina può perdersi nel caso in cui questi alimenti vengano tenuti all'aria per molto tempo o dentro contenitori di metallo (es: rame). La cottura può comportare perdita di vitamina (in taluni casi fino al 75%); tale fenomeno può essere ridotto adottando una cottura che sia il più possibile rapida ed in poca acqua.

Bassi livelli di acido ascorbico sembrano favorire l'aterosclerosi e una progressiva crescita dell'azione devastante dello stress ossidativo e dei radicali liberi sulle pareti cellulari con progressivo impoverimento e cedimento di collagene nelle pareti cellulari

APPROFONDIMENTO: LO SCORBUTO

È una malattia che causa rallentamento della cicatrizzazione delle ferite, gengiviti con alterazioni della dentina, osteoporosi, alterazioni a livello dei vasi sanguigni con comparsa di emorragie, dovuta a carenza di vitamina C . La terapia dello scorbuto si basa sulla somministrazione di vitamina C per via orale ma il suo fabbisogno giornaliero dovrebbe essere soddisfatto nutrendosi di alimenti come cavoli, broccoli, spinaci, fragole, limoni, cavolfiori e peperoni naturalmente ricchi di tale vitamina.

Lo scorbuto era la malattia tipica dei navigatori del passato che restavano in mare per molti mesi senza toccare terra e senza poter mangiare frutta e verdura fresca.

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE VITAMINE

VITAMINA	RUOLO	CARENZA	ABUSO	FONTE
VITAMINA A (RETINOLO, BETACAROTENE)	Favorisce la crescita di vari tessuti e la funzionalità visiva	Determina la cecità notturna, lesioni cutanee	Problemi della pelle, nausea, vomito, dolori alle ossa, mal di testa	Latte e derivati, fegato, olio di fegato di merluzzo
VITAMINA D (CALCIFEROLO)	Partecipa alla mineralizzazione dello scheletro. È presente in natura. Può esser prodotta dall'organismo grazie ai raggi solari	Debolezza e tensione dei muscoli. NEI BAMBINI: rachitismo, gambe ad arco NEGLI ADULTI: predisposizione alle fratture	Disturbi intestinali, depositi di calcio nei tessuti muscolari	Pesci grassi, tuorlo d'uovo, latte
VITAMINA B1 (TIAMINA)	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	Problemi alla digestione, disturbi nervosi	Non è particolarmente tossica	Cereali, legumi, frutta, fegato, uovo, latte e derivati
VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	Dermatiti e stomatiti	Non è tossica	Fegato, bianco d'uovo, latte e derivati
VITAMINA B6 (PIRIDOSSINA)	Necessaria per la sintesi di proteine, favorisce la sintesi di emoglobina.	rara	Danni ai nervi	Cereali, legumi, carni, pesce, uova, latte, lievito di birra
VITAMINA B12 (COBALAMINA)	Partecipa alla sintesi delle proteine, trasportatore dell'acido folico.	Non è frequente.	Non è tossica.	Carni, pesce, latticini, uova
VITAMINA B9 (ACIDO FOLICO)	Indispensabile nel metabolismo, favorisce il rinnovamento cellulare di diversi tessuti.	Disturbi intestinali non gravi	Non è tossica.	Verdura a foglie verdi scure, cereali, fegato, legumi, tuorlo d'uovo, frutta secca
VITAMINA PP (NIACINA)	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	PELLAGRA (3D=dermatite, diarrea, demenza)	Arrossamento della pelle, problemi intestinali	Carni, pesce, farina di cereali
VITAMINA H (BIOTINA)	Catalizzatore di diversi processi nell'organismo	rara Caduta dei capelli, arrossamento cutaneo	Non è tossica	Verdura, cereali integrali, lievito, fegato, frutta secca, tuorlo d'uovo, farina di soya

VITAMINA	RUOLO	CARENZA	ABUSO	FONTE
VITAMINA B5 (ACIDO PANTOTENICO)	Indispensabile nel metabolismo, molto usata in cosmesi.	Rara perchè presente in quasi tutti gli alimenti	Non è tossica	Alto contenuto in: broccoli, uovo e lievito di birra
VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)	Indispensabile per la normale attività degli enzimi; ha un'azione antiossidante; indispensabile nella sintesi del collagene e nella cicatrizzazione.	Affaticamento, ritardo della cicatrizzazione, diminuzione delle difese dell'organismo.	In individui predisposti può determinare formazione di calcoli renali, mal di testa e diarrea.	Verdure fresche, frutta, in particolare agrumi
VITAMINA E (TOCOFEROLO)	È un potente antiossidante, utile nel rinnovamento cellulare e protezione dei tessuti.	Può essere carente nei bambini nati prematuri; Comunque rara.	Non è tossica. In concentrazioni elevate può compromettere l'assorbimento di altre vitamine.	Olio d'oliva, frutta secca, verdure a foglia verde
VITAMINA K	È prodotta dalla flora batterica; utile nei processi di coagulazione.	rara	Non è tossica	Verdure a foglia verde, latte e derivati

I MINERALI

I minerali sono essenziali per la buona salute e per l'accrescimento, svolgono molte importanti funzioni nell'organismo, partecipando a processi della vita delle cellule come la formazione delle ossa e dei denti e alla regolazione dei liquidi corporei.

I minerali essenziali all'organismo umano comprendono:

- i macrominerali (**calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo**), presenti nell'organismo in quantità notevoli e che vanno introdotti in dosi da 100 milligrammi a 1 grammo al giorno
- i microelementi (**ferro, manganese, molibdeno, rame, iodio, zinco, cromo, fluoro, selenio**, ecc.) presenti in piccole quantità ma ciò nondimeno indispensabili, che vanno introdotti in dosi molto minori.

A differenza delle vitamine, i minerali non vengono danneggiati dal calore e dalla luce, ma alcuni possono andare persi nell'eccesso dell'acqua di cottura. Poiché i minerali sono presenti sia negli alimenti animali che in quelli vegetali, un'alimentazione completa e variata assicura la copertura del fabbisogno.

LA NATURA CI AIUTA ! OSSERVIAMOLA PIU' ATTENTAMENTE

SI TENDE A DIMENTICARE LA DICITURA
“FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE” poiché
al supermercato troviamo le pere argentine in
estate, le albicocche ed il cocomero a Natale!

IN ESTATE L'ELEVATA SUDORAZIONE PROVOCA DISIDRATAZIONE E IMPOVERIMENTO DI SALI MINERALI

LA NATURA CI OFFRE:

- COCOMERO
- MELONE
- PESCHE
- POMODORO
- FRAGOLE
- ZUCCHINE



IL COCOMERO

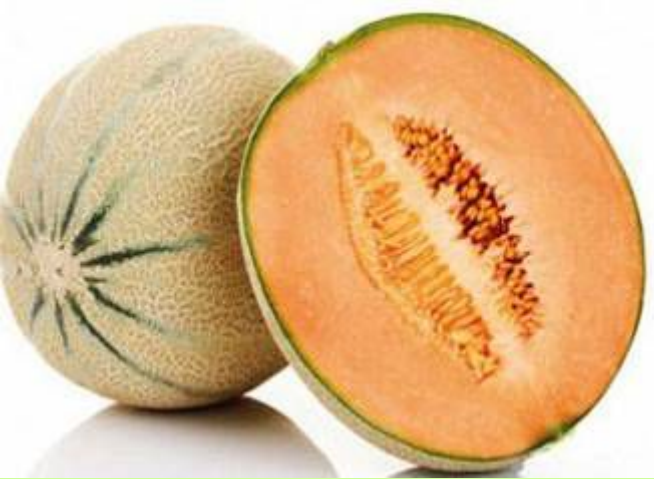
La **polpa dell'anguria**, di colore rosso e ricca di semi, è costituita per oltre il 90% di acqua, ma contiene anche un discreto quantitativo di **zuccheri**, soprattutto fruttosio, **vitamine A, C** e del gruppo B.

Il **cocomero** **contiene inoltre discrete quantità di Sali minerali** come **potassio** e **magnesio**, utili ***per combattere il senso di spossatezza che assale tipicamente a causa della calura estiva.***

Questa caratteristica, insieme all'elevato contenuto di acqua, rende l'*anguria* un alimento dissetante, disintossicante e diuretico, motivo per cui è indicata in caso di ritenzione idrica, ipertensione e gonfiori alle gambe.

In più, nonostante la dolcezza della polpa, il *cocomero* presenta un **apporto calorico piuttosto modesto (solo 30 calorie per 100 grammi)** ed è quindi particolarmente indicato in caso di dieta dimagrante o per uno spuntino light pomeridiano.

Il colore rosso dell'anguria si deve alla presenza di carotenoidi, sostanze antiossidanti di cui abbiamo già parlato. Fra i *carotenoidi* contenuti nell'anguria spicca senza dubbio il **licopene**, sostanza contenuta nei vegetali di colore rosso e rosso-arancione, efficace antiossidante contro i radicali liberi.



IL MELONE

E' un alimento rinfrescante, dissetante, ricco di potassio, vitamine e antiossidanti. Stimola il senso di sazietà ma fornisce, al contempo, uno scarso apporto calorico

La sua efficacia, come tutta la frutta fresca, dipende dal fatto che fornisce indispensabili quantità di **glucidi, vitamine e sali minerali, sodio, calcio e fosforo, acidi organici e fibra**, che aiutano a prevenire squilibri e carenze nutrizionali. **Il melone ha un contenuto molto elevato di acqua** quindi forte capacità dissetante favorendo la riduzione della ritenzione idrica, può determinare un **aumento della diuresi e, di conseguenza, la riduzione del senso di gonfiore**. Ciò che lo rende tanto singolare è la contemporanea **presenza di Vitamina A e di Vitamina C in quantità elevate**; oltre a regolare i processi metabolici, **queste vitamine** agiscono infatti come **fattori chemio-protettivi nei confronti dell'insorgenza di malattie e di tumori, riducono la formazione di radicali liberi e quindi rallentano l'invecchiamento cellulare**. É molto ricco di Provitamina A, dovuta al **colore arancione della polpa**, un fattore legato alla presenza di **pigmenti carotenoidi**, specie di **beta-carotene**, molto importante per **la salute degli occhi**.



LE PESCHE

Questa pianta, appartenente alla famiglia delle Rosaceae (Prunoidee) cresce in zone dal clima mediterraneo, quindi ben si adatta all'Italia dove la maturazione avviene, a seconda della varietà, da fine maggio (specie nelle zone meridionali) a settembre.

La pesca è particolarmente ricca di acqua, zuccheri, vitamine A e C, fibre e potassio; non contiene grassi e svolge un' importante azione antiossidante che si attua contro i radicali liberi.

Rappresenta un alimento ideale per l'estate per il suo basso apporto di calorie e per la ricchezza di fibra.

Il suo gusto dolce e l'accentuata sensazione di sazietà che provoca la rendono inoltre particolarmente appetibile.



IL POMODORO

Il pomodoro ha **un'azione rinfrescante, aperitiva, astringente, dissetante, diuretica e digestiva, soprattutto nei confronti degli amidi.**

E' ricco di elementi nutritivi: **vitamina A, B1, B2, B6, C, E, K e PP, oltre a fosforo, ferro, calcio, potassio, manganese, magnesio, iodio, rame, zinco, sodio, zolfo, acido citrico, acido malico, zuccheri, e provitamina A.**

Inoltre è ricco di **carotenoidi**, potenti antiossidanti capaci di catturare i radicali liberi e quindi proteggere le cellule. I pomodori sono molto adatti a chi fa **attività sportiva** poiché sono ricchi di **potassio utile per la prevenzione dei crampi muscolari**. **L'istamina contenuta nel frutto però potrebbe scatenare intolleranza alimentare o allergie**. I pomodori verdi contengono **solanina, una sostanza tossica e irritante che può provocare mal di testa.**

Grazie all'acido malico, all'acido arabico e all'acido lattico, il pomodoro favorisce la digestione. Le foglie di pomodoro tritate ed applicate sulla pelle vengono utilizzate come rimedio per le punture di insetti.



LE FRAGOLE

Sono in realtà “falsi frutti” poiché i frutti veri e propri sono granuli verdi, a loro volta contenenti un piccolo seme scuro, visibili sulla superficie delle fragole stesse e chiamati acheni.

Le fragole, ricche di vitamina C (più di arance e limoni), rafforzano le difese naturali dell'organismo. Sono diuretiche grazie alla presenza del potassio. In soggetti predisposti possono però essere causa di allergie o scatenare delle forti orticarie.

100 grammi di fragole contengono solo 30 calorie, zero grassi saturi, zero colesterolo o sodio; sono invece molto ricche di acido folico (importante nella prevenzione di alcune malformazioni neonatali), acido ellagico (ha azione protettiva nei confronti di alcune forme tumorali soprattutto all'esofago), fibre e potassio, presentano inoltre tracce di calcio e ferro.

L' Italia è uno dei principali produttori mondiali di fragole che per lo più vengono coltivate nel sud del Paese. Questi frutti sono costituiti al 90% di acqua e apportano solo pochissime calorie.



LE ZUCCHINE

Ricchissima in acqua (circa 93 grammi su 100 di peso complessivo), è caratterizzata dalla quasi totale assenza di calorie e da una bassissima presenza di amidi (addirittura l'1% del suo peso).

Proprio per quest'ultima sua caratteristica la zucchini è sicuramente sfruttabile anche dai diabetici. La zucchini contiene sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, manganese, zolfo e cloro, e altrettanto preziose vitamine (vitamina B2, PP, A, e, in misura molto modesta, vitamina C).

Si tratta di un ortaggio altamente digeribile, soprattutto se cotto al vapore e che trova un formidabile impiego in soggetti con problemi gastrici.

Svolge nell'organismo una potente azione diuretica e depurativa, con un discreto effetto lassativo, e risulta quindi particolarmente indicata in caso di stipsi, di ritenzione idrica, di cellulite e di tendenza alla calcolosi renale.

IN INVERNO OCCORRE POTENZIARE LE DIFESE IMMUNITARIE

LA NATURA CI FA TROVARE:

- AGRUMI
- CAVOLI
- CACHI



GLI AGRUMI – LE ARANCE

Tutti gli agrumi sono **ricchi di vitamina C** al punto che un'arancia intera o spremuta soddisfa il fabbisogno giornaliero di questa vitamina.

È importante anche la presenza della vitamina P che ha un effetto positivo sulla circolazione sanguigna, di bioflavonoidi, di altre **vitamine del gruppo B** e di numerosi sali minerali. Gli agrumi rafforzano il sistema immunitario e i tessuti, migliorano la digestione e regolarizzano l'intestino, fluidificano il sangue, ed hanno proprietà antibatteriche e antibiotiche. Vanno consumati di **preferenza freschi e crudi, spremuti o a spicchi**; un buon consiglio è quello di sostituire l'aceto con il limone come condimento per insaporire verdure e altre pietanze. Troppo spesso però si commette un errore: si pensa che la frutta non sia calorica.



I CAVOLI

I **cavoli** fanno parte delle crucifere, che rappresentano una famiglia molto estesa, nella quale rientrano: cavolini di Bruxelles, broccoli, cavolo broccolo ramoso, broccoletti, cavolfiore, cavolo nero, cinese, marino, cappuccio e verza.

Ricchissimi di vitamina C e di acido folico, contengono inoltre importanti quantità di potassio, di fibra e di sostanze benefiche per la prevenzione dei tumori. Non dimenticate che la cottura è nemica della vitamina C, che purtroppo in parte va a perdersi: è meglio quindi preferire cotture a vapore o veloci, sbollentature, giacché mangiarli crudi è quasi impossibile, fatta eccezione per il cavolo verza, ottimo in insalata.

Tutti i rappresentanti della categoria sono poverissimi di calorie e dunque sono indicati in scelte alimentari ipocaloriche.



IL CACHI o KAKI

Il cachi è un'eccellente fonte di **beta-carotene**, di **vitamina C** e di **potassio**. Acerbo è ricco di tannino che gli conferisce un sapore fortemente astringente, per questo si mangia solo a completa maturazione. Contiene una elevata quantità di **glucosio** e di **proteine**.

Ha proprietà lassative e diuretiche ed è particolarmente consigliato a chi soffre di fegato; al contrario - per il suo alto contenuto zuccherino - è vietato a chi soffre di diabete o ha problemi di obesità.

CONCLUDENDO !!!!!

**É molto importante inserire
nell'alimentazione quotidiana
frutta e verdura di stagione
possibilmente a chilometri zero
o comunque coltivata il più
vicino possibile a noi e.....**

soprattutto “a colori”

Bibliografia e sitografia

- Università degli Studi di Torino (Tesi di laurea di I livello)
- Ricerche svolte presso l'ISF dell'Università degli Studi di Milano
- Wikipedia, l'enciclopedia libera
- Corso di chimica degli inquinanti organici (Anno 2007) PROF. ARMANDO ZARRELLI (Università Federico II di Napoli)
- Dipartimento di Biochimica “G. Moruzzi” – Alma Mater Studiorum, Università di Bologna