

L'uva è benessere

L'autunno è per eccellenza il periodo dell'uva, un frutto estremamente versatile ed utile all'organismo, ricco di vitamine, zuccheri e sali minerali.

Essa aiuta a combattere la stipsi e facilita la diuresi, tollerabile ad ogni età, con una sola controindicazione: divieto per i diabetici per l'alto contenuto di zuccheri.

L'Italia è produttrice in enormi quantità di uva, tanto da essere il primo paese produttore nell'Unione Europea. Tra le nostre regioni, la produzione maggiore proviene dalla Puglia, con circa il 70% dell'uva che arriva sulle tavole. Eppure, nonostante quest'abbondanza, gli italiani ne mangiano ancora molto poca.

Ci sono diverse varietà di uva:

l'**uva Italia** ha grappoli molto grandi ed un sapore di moscato, il colore è giallo dorato e presenta una polpa croccante;

la varietà Pizzutello ha un grappolo con acini ovali e a mezza luna; il colore è verde-giallo ed ha una polpa croccante con sapore dolce;

la Thompson è bianca e senza semi, con un sapore neutro; gli acini sono cilindrici e di colore giallo e la polpa croccante;

la **Victoria** ha grappoli molto grossi e acini grandi ma uniformi; ha un colore verde-giallo ed un sapore neutro; infine, la varietà **Red Globe**, proveniente dalla California, presenta degli acini molto grossi di colore rosa intenso.

Visti al microscopio?

Il grappolo che giunge sulle nostre tavole è sicuramente una gioia per gli occhi e per il palato, ma forse nessuno si è mai chiesto cosa le varie parti di un grappolo d'uva contengano.

Innanzitutto le foglie, che ovviamente non vengono mangiate, eppure contengono delle sostanze antiossidanti, dette tannini, che hanno azione vitaminica e sono capaci di proteggere i capillari.

La buccia dell'acino è ricoperto da un velo detto pruina che impedisce l'evaporazione dell'acqua. Nella buccia sono presenti cellulosa e fermenti che aiutano la motilità intestinale combattendo la stipsi.

La polpa è la parte più ricca dell'acino. Contiene glucosio, fruttosio, saccarosio e levulosio, vitamina B e C, sali minerali quali magnesio, ferro sodio e potassio. Questi sali favoriscono l'eliminazione delle scorie grazie all'effetto benefico che hanno sui reni. L'80% è costituito di acqua, che, insieme agli zuccheri, è una miscela altamente energetica.

All'interno della polpa troviamo i semi, detti vinaccioli. Anche questi, come le foglie, non si mangiano.

Contengono però delle sostanze dette polifenoli, che agiscono contro i radicali liberi.

Fonte: PagineMediche.it