IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Alimentazione, d’estate dissetiamoci con l’anguria

In Italia il frutto simbolo dell’estate è l’anguria il cui nome scientifico è Citrullus lanatus; appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae e, in realtà, ha origini africane. Le coltivazioni nel nostro Paese si estendono su quasi 9.000 ettari che forniscono in tutto 3,5 milioni di quintali di angurie, con Emilia Romagna in testa (che concorre al 20% della produzione circa) seguita da Puglia e Campania (rielaborazione Coldiretti su dati Istat 2012).

Un prodotto che, anche a causa delle grandi dimensioni, più di altri fatica a trovare spazio sul mercato ma che sta recuperando velocemente grazie al successo che stanno avendo le varietà in taglia mini di pochi chilogrammi che il consumatore può gustare senza eventuali problemi di ingombro e peso nel trasporto. La varietà di cocomero a frutto grande più comune in Italia è sicuramente la Crimson Sweet mentre la Sugar Baby è la più conosciuta tra i cocomeri a taglia ridotta.

Nonostante abbia una vita commerciale breve, non si riesce a farne a meno ed è bene approfittarne perché l’anguria oltre ad essere buona e appetitosa ha effetti benefici sulla salute. È un alimento che si mangia ma è composto da ben il 95% di acqua, e provvede in parte al fabbisogno idrico del nostro organismo. È dissetante e sazia rapidamente apportando pochissime calorie, solo 16 per 100g. È inoltre una buona fonte di vitamina A, B6 e C e ci aiuta a reintegrare i sali minerali che si perdono con il caldo della stagione estiva.

Il cocomero è la fonte alimentare principale dell’amminoacido non essenziale citrullina (che prende il nome proprio dalla denominazione latina dell’anguria), precursore dell’arginina e che è coinvolto nella detossificazione dell’organismo dall’ammoniaca, su cui gli studi hanno confermato anche gli effetti positivi sulla riduzione del peso corporeo, riduzione del colesterolo plasmatico e del rischio di aterosclerosi, grazie anche agli effetti antiossidanti e vasodilatatori.

Infatti, la citrullina garantisce i livelli ottimali di arginina nel sangue con aumento del rilascio di ossido nitrico, vasodilatatore che mantiene costante l’afflusso di sangue agli organi e tessuti, aiutando anche a migliorare la resistenza allo sforzo aerobico. La citrullina origina normalmente dall’intestino, essendo precursore dell’arginina è una molecola che sostiene il metabolismo proteico ed è oggetto di studio per la possibilità di risolvere il problema della carenza di proteine nei soggetti sottoposti a resezioni intestinali.

Inoltre alcuni studi stanno valutando anche l’efficacia nel deperimento muscolare in vecchiaia, in quanto dosi di citrullina sembrano in grado di aumentare la sintesi proteica a questo livello. La citrullina è al vaglio anche per la possibilità di sostenere il sistema immunitario nelle situazioni di stress e aumentare le difese contro alcune forme di infezioni.

L’anguria è uno dei frutti con il più alto contenuto di licopene, una molecola appartenente alla

un’ampia letteratura scientifica che ha dimostrato gli effetti positivi sulla salute, come prevenzione del tumore alla prostata, riduzione del rischio di tumore al polmone e malattie cardiovascolari.

Per sapere se il prodotto è maturo, nel caso del melone battendo un colpo sulla superficie il suono deve risultare sordo. La buccia deve essere liscia e uniforme, senza ammaccature di colore verde scuro e con venature bianche.