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

Melone, bastano poche fette per un pieno di vitamina C

E' uno dei prodotti simbolo di questo periodo, vanta importanti proprietà salutistiche e sta per arricchire la lista italiana dei prodotti a denominazione di origine. Stiamo parlando del melone, frutto made in Italy particolarmente gettonato con il gran caldo. Nel nostro Paese se ne producono oltre 4,5 milioni di quintali (elaborazione Coldiretti su dati Istat 2012). Circa un terzo viene dalla Sicilia, che consolida il proprio primato produttivo davanti a Lombardia e Puglia. E proprio in terra lombarda si sta festeggiando il primo riconoscimento Igp. L'Unione europea ha, infatti, dato il via libera all'Indicazione geografica protetta per il "Melone Mantovano" e si attende ora solo l'ufficialità per il definitivo inserimento nell'elenco delle denominazioni.

Il melone, il cui nome scientifico è Cucumis melo L., appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae. Le sue origini, secondo gli studi, sono da ricercarsi nell'antica Persia, ma venne introdotto nel Mediterraneo dagli Egizi approdando in Italia solo nel I secolo d.C. Il melone si divide in due varietà; quello estivo, dalla polpa color arancio - che si divide a sua volta nelle varietà retato (con una superficie ruvida e reticolata) e meloni cantalupi (con superficie liscia) - e quello invernale, che ha invece una polpa bianca o con tonalità leggermente verdastra, di solito meno profumato ma con una polpa molto dolce.

Si tratta di frutti naturalmente ricchi di acqua e fibre e poveri di sodio, che forniscono minerali come il potassio, calcio, fosforo e acido folico, ma la loro caratteristica è di essere una fonte eccellente di beta carotene (provitamina A, un potente antiossidante, fondamentale per la visione e che soprattutto in questo periodo è d'aiuto perché protegge la pelle dai potenziali danni dei raggi UV) e vitamina C (anch'esso un antiossidante che garantisce l'integrità dei tessuti e sostiene il sistema immunitario).

Infatti, una porzione di melone da 200g apporta meno di 70kcal ma la totalità del fabbisogno giornaliero di vitamina C e più della metà del fabbisogno di vitamina A. Altri componenti con potenziali effetti benefici sulla salute sono: cucurbitacina beta, (secondo gli studi antiepatotossico, in grado di prevenire alcune forme di tumore) litio e zinco che sono oggetto di studio per la prevenzione del tumore, depressione, ulcera e per le loro proprietà stimolanti il sistema immunitario.

Questi frutti sono anche oggetto di studi per la loro elevata concentrazione di superossido dismutasi, un enzima chiave nella risposta antinfiammatoria e antiossidante. La concentrazione di composti solubili, saccarosio zuccheri, beta carotene, acido folico, e l'attività degli enzimi antiossidanti incrementano man mano che si procede verso l'interno del frutto, mentre la concentrazione di calcio, ferro, magnesio, manganese e sodio invece sono più abbondanti negli strati di polpa più esterni.

Per ottenere il massimo del beneficio dal consumo del melone è bene scegliere tra i prodotti a più elevata qualità e al giusto grado di maturazione. Attenzione alla compattezza, al tatto il prodotto

piacevole e profumato, il picciolo non deve essere secco e deve staccarsi con facilità e, inoltre, colpendo la superficie il suono deve essere sordo senza rimbombi. Per la conservazione, in frigorifero è meglio tenerlo separato da altri alimenti o proteggerlo adeguatamente per evitare che trasmetta il suo profumo.