

Le Bucce di mela, le pesche e le susine combattono l'obesità

Secondo una ricerca americana condotta presso il Fraternal Order of Eagles Diabetes Research Center nell'Università dello Iowa, l'acido ursolico (sostanza contenuta nella buccia delle mele) sarebbe in grado di accelerare la combustione delle calorie ingerite e quindi di diminuire il rischio obesità.

Lo studio, effettuato su due gruppi di ratti ha dimostrato come questa sostanza aumenti l'attività del tessuto adiposo bruno in grado di bruciare rapidamente le calorie di troppo. Gli animali sono stati alimentati con una dieta molto ricca di grassi e a uno solo dei gruppi è stato somministrato l'acido ursolico in aggiunta. Nel corso del test, i ricercatori hanno rilevato come nei ratti nella cui dieta era stato incluso l'acido ursolico, guadagnavano meno peso pur mangiando più cibo e il livello di zuccheri e lipidi nel sangue rimaneva stabile su valori pressoché normali, rispetto al gruppo che non aveva ricevuto il supplemento di acido ursolico.

Il passo successivo - secondo gli studiosi americani - sarà verificare attraverso nuovi studi se lo stesso effetto si potrà ottenere anche con gli esseri umani e se l'acido ursolico potrà così essere considerato a tutti gli effetti un'importante arma contro il rischio obesità.

Un'altra ricerca coordinata da uno scienziato dell'istituto AgriLife Research presso la Texas A&M University, che sarà presentata nei dettagli il prossimo agosto all'American Chemical Society di Philadelphia, ha invece dimostrato come pesche, nettarine e susine costituirebbero un'importante arma per contrastare la sindrome metabolica che, associata ad un regime di vita sedentario, costituisce un fattore di rischio per gravi forme di patologie cardiovascolari quali obesità e ipercolesterolemia.

Secondo lo studio, anche se predisposizione genetica, dieta e uno stile di vita poco salutare giocano un ruolo di primaria importanza per quanto concerne il rischio obesità negli individui, si sarebbe dimostrato che i composti bioattivi presenti in queste varietà di frutta sarebbero potenzialmente in grado di combattere la sindrome metabolica. I quattro principali gruppi fenolici-antociani, acidi clorogenici, catechine e derivati della quercetina agiscono infatti contemporaneamente su cellule differenti; è la prima volta che i composti bioattivi di una varietà di frutta hanno dimostrato di poter lavorare su più fronti diversi contro una determinata patologia.

Con l'arrivo dell'estate è bene ricordare anche le altre proprietà delle pesche, come per esempio quelle rinfrescanti e disintossicanti. L'alto contenuto di calcio, potassio e zuccheri ne fanno infatti uno spuntino leggero perché poco calorico e assai gustoso, ideale per combattere la stanchezza e la spossatezza durante i giorni più caldi. Inoltre, una pesca è in grado di fornire all'organismo il 15% del fabbisogno giornaliero di vitamina C, che protegge da infezioni e malattie.