

## Con l'arrivo del caldo ecco le albicocche, un concentrato di vitamina A

Con il caldo sono arrivate nei mercati degli agricoltori le prime albicocche, un vero e proprio concentrato di vitamina A. E' il frutto del *Prunus armeniaca* L. appartenente alla famiglia delle Rosacee. Pare che sia stato introdotto in Italia dall'Armenia, ma le sue origini più profonde sono da ricercarsi in Cina. Le albicocche hanno una colorazione giallo arancio diverso a seconda della varietà. La polpa è densa e molto dolce dal quale il nocciolo si distacca molto facilmente e per questa caratteristica vengono chiamate anche "spiccagnoli".

Il periodo di raccolta inizia a maggio e si protrae anche fino ai primi di agosto a seconda delle varietà e tra le principali sono da ricordare ad esempio "Tyrinthos" che si raccoglie tra l'ultima metà di maggio e i primi di giugno; "Antonio Errani" epoca di raccolta nella prima metà di giugno; "Bella d'Imola", con epoca di raccolta i primi di giugno; "Goldrich" che si protrae fino a metà giugno; "Boccuccia spinosa" fino ai primi di luglio e tra le tardive "Pisana".

Nel 2012 la produzione nazionale è stata di più di 2.600.000 quintali, con l'Emilia Romagna in testa, e ci classifichiamo in prima posizione europea e quarta a livello mondiale, dopo Turchia, Iran e Uzbekistan (con dati riferiti al 2011).

Nonostante il sapore molto dolce, contengono solamente 28 kcal l'etto, sono ricche in minerali, potassio, ferro calcio e fosforo, sono dissetanti, contengono una elevata quantità di triptofano un amminoacido essenziale precursore della serotonina un neurotrasmettitore che aiuta a regolare il tono dell'umore e in generale è in grado di migliorare la qualità del sonno.

L'albicocca è, tra i frutti estivi, quello che contiene il più elevato quantitativo di carotenoidi, principalmente di  $\beta$ -carotene. Quest'ultimo è fonte di provitamina A e 200 g di albicocche ne coprono la totalità di fabbisogno giornaliero. La vitamina A è precursore del retinale, che prende il nome proprio dal suo risiedere nella retina, aiutando così le funzioni visive, ma protegge anche ossa e tessuti e mantiene l'integrità e la salute della pelle. Le albicocche contengono anche vitamina E, C e Selenio potenti antiossidanti.

Uno studio ha riscontrato l'effetto benefico del consumo di albicocche sulla steatosi epatica in modelli animali, una malattia che conduce ad accumulo di grassi nel fegato. L'insieme di componenti antiossidanti e il loro effetto sinergico delle albicocche può ridurre i danni dovuti a questa malattia, conservando la struttura e la funzione delle cellule del fegato.

Via libera anche per i soggetti diabetici, infatti le albicocche con solo 6,8 g di carboidrati per 100 g sono tra i frutti assolutamente consigliati all'interno della dieta. Attenzione però ai succhi di frutta, in quanto aumenta il carico glicemico nel sangue rispetto al consumo del frutto intero, che nel caso delle albicocche comprende la buccia ricca in fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri.