Cibo e salute, tutte le proprietà dell'uva

Promuovere un corretto regime alimentare per il consumatore, in grado di unire salubrità e palato, è di fondamentale importanza per Coldiretti. Fortunatamente sono gli stessi prodotti dei coltivatori a venire in aiuto a questo ambizioso obiettivo, come nel caso dell'uva.

Un frutto che, oltre ad essere gustoso, è anche ricco di sostanze nutritive benefiche per un organismo sano. Unisce infatti ad un basso apporto calorico (60 calorie/100 gr), l'apporto di numerose sostanze: fibre, Vitamine A, C, del complesso B, E; sali minerali (principalmente potassio, magnesio, ferro, iodio); acido tartarico e flavonoidi (nella buccia), come l'enocianina e il resveratrolo; acidi grassi polinsaturi (nei vinaccioli), come l'acido linoleico; tannini (nei vinaccioli).

Questo le permette di svolgere importantissime funzioni. Innanzi tutto di protezione dell'organismo, sia a livello circolatorio che di idratazione e distensione della pelle, grazie al resveratrolo, l'acido tartarico, l'enocianina e i tannini contenuti nei semi. Il potere idratante non si limita alla pelle, ma vale per tutto il corpo, grazie a liquidi, fibre e acidi grassi polinsaturi.

Altra importante funzione è quella drenante, grazie all'effetto benefico di fibre e acidi grassi sull'attivazione delle funzioni epatiche e renali, e grazie al contrasto alla ritenzione idrica di tannini, enocianina e sali minerali. L'uva ha inoltre un discreto potenziale antiossidante, per la presenza di vitamine C ed E, flavonoidi e acidi come l'acido tartarico e l'acido linoleico, presenti principalmente nei semi. Inoltre recenti studi scientifici evidenziano le proprietà benefiche del resveratrolo rispetto al trattamento di disagi tipicamente femminili come menopausa e tumori al seno.

Anche le foglie della vite, in particolare la vite rossa, se assunte in infusione hanno forti proprietà antiossidanti, drenanti, di rafforzamento dei vasi sanguigni e di prevenzione di ipertensione, colesterolo alto e obesità.

Per poter meglio usufruire di tutte queste benefiche proprietà al meglio Coldiretti ricorda l'importanza di rispettare la stagionalità del frutto, che proprio nel periodo autunnale raggiunge il suo culmine. È quindi opportuno approfittare del periodo in arrivo per unire il sapore per un cibo maturato naturalmente al benessere.