Salute, l'arancia batte gli integratori

Sebbene il detto popolare “una mela al giorno toglie il medico di turno” si riferisca ad un altro frutto, lo si potrebbe certamente adattare all'arancia, che è ricca di sostanze preziose per una alimentazione sana come fruttosio, sali minerali (potassio, magnesio, calcio, sodio e fosforo), vitamina B, provitamina A e vitamina C.

Quest'ultima è di fondamentale importanza per il corretto funzionamento dell'organismo, soprattutto per le sue proprietà antiossidanti contro gli effetti dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento dei tessuti e della loro degenerazione cellulare. La vitamina C è inoltre è da tempo al centro di diversi studi sul suo ruolo come possibile fattore di prevenzione o terapia per varie malattie, tra cui alcuni tipi di tumore, l'arteriosclerosi, le epatiti, l'asma e la tubercolosi mentre è già noto come sia in grado di alleviare i sintomi negativi di raffreddori e influenze, rafforzando le naturali difese dell'organismo.

Il fabbisogno quotidiano di un adulto sano corrisponde a 60 milligrammi, ovvero il contenuto medio di un'arancia da 120 grammi. Quindi un'arancia al giorno potrebbe davvero togliere di turno non solo il medico, ma anche l'integratore vitaminico corrispondente. La statunitense American Dietetic Association attesta come sia fondamentale, e molto più salutare, assumere il fabbisogno di nutrienti e vitamine innanzitutto attraverso una corretta e sana alimentazione, e di come gli integratori alimentari e i cibi fortificati possano non solo non dare benefici, ma addirittura superare i limiti di sicurezza per tali nutrienti.

Il valore di 60 mg è quello stabilito dagli Usa, a cui l'Unione Europea (che lo aveva invece attestato sui 45 mg) si è adeguata per sicurezza, ma ci possono essere casi in cui vi è una maggiore produzione di radicali liberi, e quindi la necessità di una dose maggiore di vitamina C (come per chi pratica un'intensa attività fisica o per i forti fumatori); in questo caso il fabbisogno sale a meno del doppio: due arance, che sono certamente molto più gustose e sicure di un integratore.

Non è tutto. Un altro studio condotto dal Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari dell'Università di Milano, pubblicato nel 2007 sul *British Journal of Nutrition*, aveva evidenziato come l'effetto antiossidante del succo d'arancia spremuta sia decisamente superiore a quello della stessa quantità di vitamina C sintetizzata in laboratorio. È l'effetto dell'azione sinergica delle sostanze presenti all'interno del frutto, difficilmente replicabili in un integratore.

Va però ricordata l'estrema sensibilità della vitamina C a fattori come il calore o le tecniche di maturazione artificiale della frutta, e la quantità di tempo in cui la frutta è rimasta in magazzino. Per questo Coldiretti sottolinea l'importanza di consumare solo prodotti di stagione.