

# Il piacere di mangiar bene, sano ed equilibrato

## ***La mela e le sue caratteristiche***

Studi scientifici effettuati in Italia e all'estero dimostrano che il consumo regolare di frutta può aiutare a prevenire l'invecchiamento, le malattie vascolari e alcuni tipi di tumore. La mela ha in comune con altri frutti il fatto di contenere fibra e sostanze con attività antiossidante, che proteggono l'organismo dai danni riconducibili ai radicali liberi. In più, è un'ottima fonte di acqua, fibra e micronutrienti (vitamine e sali minerali).

## ***La fibra e la sua azione benefica***

La fibra, contenuta sia nelle mele fresche che secche, e in altri tipi di frutta, svolge una serie di azioni benefiche per l'organismo. In particolare, oltre ad aiutare il raggiungimento del senso di sazietà, fornisce materiale nutritivo alla flora batterica "benefica" nell'intestino (effetto prebiotico), facilita il transito intestinale e sembra in grado di ridurre il rischio che compaiano alcune malattie dell'intestino (come la diverticolosi del colon) e altre patologie degenerative.

La fibra solubile (ad esempio la pectina) contribuisce al controllo del livello di glucosio del colesterolo nel sangue. Insomma, un concentrato di proprietà benefiche, per garantire salute e benessere a noi e ai nostri figli, come recitato dal proverbio "Una mela al giorno toglie il medico di torno".

Fare un uso abituale di questo alimento alla fine del pasto, durante una pausa di studio o di lavoro, non solo gratifica i sensi e arreca nutrimento, ma stimola una serie di azioni benefiche per il nostro organismo e pulisce i denti grazie all'azione della sua polpa granulosa e ai suoi composti antiossidanti.

## ***Curiosità sulla mela***

E adesso qualche curiosità. A rendere vario e originale il profumo e il sapore delle mele sono i peculiari composti aromatici contenuti nella polpa e nella buccia (eteri, tannini, alcoli, aldeidi e un alto numero di terpeni).

La mela è ricca di minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, sodio e ferro) e vitamine (C, PP, B1, B2, B6, A, E).

100 grammi di mela equivalgono a circa 45 – 55 calorie fornite essenzialmente dagli zuccheri (glucosio, fruttosio, saccarosio) contenuti (8 -12g/100g di mela).

Lo scurimento della polpa, poco dopo aver sbucciato il frutto, è causato da un enzima che si attiva con la rottura meccanica delle cellule (per il taglio o per urti accidentali). E' un danno solo estetico, che non pregiudica le caratteristiche nutrizionali della mela. L'aggiunta di succo di limone può limitare o evitare l'imbrunimento.