

Eventi

Percorsi



La salute

È così che si toglie il medico di turno

di **Anna Fregonara**

Siamo abituati a dire «una mela al giorno toglie il medico di turno», detto nato in Galles, apparso per la prima volta nel 1866 nella forma «Mangia una mela quando vai a letto e impedirai al dottore di guadagnarsi il pane». Poi la

mela è diventata un simbolo della salute. Come si legge in un articolo su *Nutrients*, gli antiossidanti contenuti, come flavonoidi, triterpenoidi e polifenoli, contribuiscono a proteggere dai danni dei radicali liberi, dallo sviluppo

di alcuni tumori e dall'infiammazione, comune a molte malattie cronico degenerative. La mela è anche amica del cuore. In una review sul *Journal of education, health and sport* gli autori spiegano che la presenza di



potassio aiuta a bilanciare i livelli di sodio nel corpo e a ridurre la pressione arteriosa. Come la quercetina, un antiossidante noto per migliorare la salute vascolare e la funzione dell'endotelio, il rivestimento interno dei vasi sangu-

igni. Le fibre riducono il colesterolo «cattivo». Ma bisogna mangiare tutte le varietà di mele. Il contenuto di sostanze bioattive cambia a seconda della tipologia e delle condizioni di coltivazione. Il colore della buccia, per esempio,

dipende dalla concentrazione di pigmenti naturali dalle proprietà antiossidanti, come antociani, clorofilla e carotenoidi. E mangiare la buccia, ben lavata, perché si concentrano lì molte sostanze. I ricercatori, si legge

su *Food bioscience*, hanno studiato gli scarti, come i semi di mela, una fonte di proteine, lipidi e sostanze fitochimiche, potenziale materia prima per l'industria alimentare, cosmetica e farmaceutica.