

## Stress da rientro? Curatevi con l'uva nera

**Pubblicato:** Mercoledì 23 Agosto 2006

☒ Stress da rientro? Niente paura, potete rimpinzarvi di **uva nera** recuperando energia e voglia di fare. A rivelarlo è uno studio **dell'istituto di patologia vegetale dell'Università degli Studi di Milano**, ripresa dal Journal of the Science of Food and Agriculture. Secondo i ricercatori, la **melatonina** contenuta nella buccia degli acini aiuterebbe a regolare i ritmi cardiaci, normalizzando l'alternanza veglia sonno. Il rimedio, dunque, è una manna per le vittime del "jet lag", ma non vanno disdegnate le sue virtù antiossidanti e anticancro. «Arma segreta dell'uva è in particolare la vitamina B6 – ha sottolineato la **Coldiretti** in una nota – toccasana soprattutto per le persone nervose o insonni. Fondamentali anche le vitamine A e C, antiossidanti essenziali per assicurare il buono stato dei vasi sanguigni».

E se l'uva è l'ultimo ritrovato bio medico, tutto il campionario di frutta e verdura propone rimedi che hanno del miracoloso: dalle pesche alle mele, dall'uva al melone, dalle pere alle zucchine, dal pomodoro ai peperoni e alle insalate verdi

Le **mele**, per esempio, contengono 10-20 nanogrammi per grammo di diazepam, ingrediente base di comuni medicinali ansiolitici. Il consumo di alimenti contenenti zuccheri semplici, come la frutta dolce, può garantire un effetto rilassante perché aumenta la produzione di serotonina, l'ormone del benessere.

Ai benefici fisici, spesso frutta e verdura uniscono qualche vantaggio "calorico", aiutando a tenere controllato il peso forma senza rinunciare al gusto.

Possiamo parlare del **melone** che ha proprietà diuretiche e fornisce solo 80 calorie ogni tre etti di prodotto. Le **pesche** (60 calorie per un frutto di due etti) sono ricche di betacarotene e hanno un effetto depurativo che aiuta reni e intestino. Le **mele**, magre e più abbondanti in potassio che in sodio, svolgono un'azione antidiarroica e regolano i livelli di colesterolo. Le **pere** contengono zuccheri semplici (quasi tutto fruttosio), fibra, molta acqua e poche calorie; alleati preziosi per chi ha problemi di intestino pigro.

Sul fronte della verdura, i **peperoni**, 30 calorie ogni 100 grammi di prodotto sono ricchissimi di vitamina C (ne contengono 151 milligrammi per etto, circa il triplo della quantità regalata dalle arance), ma anche di vitamina A, calcio e fosforo. Le **zucchine** verdi, con le 14 calorie per etto, sono uno degli alimenti più digeribili da anziani e convalescenti mentre i loro fiori abbondano in vitamina A antiossidante, preziosa per la salute di occhi e pelle, oltre che per ricostruire e proteggere le mucose, le ossa e i denti. **L'insalata** ha un importante potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato e assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Inoltre è ricca di vitamina E, che protegge dalle intossicazioni da smog e aiuta a combattere i disturbi di cuore e vasi. Infine i **pomodori** oltre a essere gli ortaggi dietetici per eccellenza con solo 17 calorie ogni 100 grammi di prodotto, donano all'organismo un buon apporto di fibre, vitamine e sali minerali, specie di fosforo, calcio e magnesio.

Basta farmacie, dunque. Le medicine si comprano dal fruttivendolo... e senza proteste

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

