

La frutta è servita: gli effetti benefici e i frutti migliori per la salute

Pubblicato: Martedì 4 Agosto 2020



Le abitudini alimentari di ognuno di noi non possono prescindere dal consumo della frutta, elemento fondamentale per rigenerare e ricaricare il nostro corpo. Un frutto può fare molto bene alla salute visti i vantaggi e gli effetti straordinari che spesso porta con sé.

Gli antiossidanti presenti nella frutta contrastano l'effetto dei grassi saturi sul nostro organismo, migliorando quindi la circolazione e riducendo i rischi cardiovascolari, ma sono anche un fattore nel combattere i radicali liberi per prevenire l'invecchiamento e mantenere sani i tessuti.

In aggiunta, nel periodo estivo la frutta è indicata in quanto costituita da un'alta percentuale d'acqua: è molto utile per reidratare il corpo e la pelle, ma anche perché contiene molti sali minerali e una buona quantità di carboidrati che forniscono energia al corpo senza appesantirlo eccessivamente. Le vitamine presenti nella frutta rinforzano il sistema immunitario e aiutano la vista, mentre uno studio statunitense ha persino dimostrato che l'assunzione prolungata di frutta e verdura aumenta il buonumore.

I frutti consigliati per il proprio benessere

In ogni caso, se in linea generale tutti tipi di frutta hanno degli effetti positivi per il nostro corpo, ce ne sono alcuni che svolgono delle azioni ben mirate per il nostro organismo e che è bene assumere se ci si trova in determinate condizioni.

Prima di vedere alcuni frutti consigliati è però necessario tenere in considerazione un primo suggerimento generale. Quando si sceglie la frutta da portare sulla propria tavola è bene andare a ricercare solamente prodotti di alta qualità come ad esempio la [frutta fresca dei Fratelli Orsero](#), così da poter gustare appieno tutti i sapori della stagione.

Andando poi nel dettaglio, tra la frutta che presenta più vantaggi e benefici per il nostro corpo va senza dubbio annoverata quella esotica, come l'avocado che ha effetti benefici sul colesterolo ed è una fonte di proteine, fibre, vitamine e minerali, o come l'ananas, eccellente per la digestione e la diuresi in quanto costituisce un ottimo aiuto contro ritenzione idrica, acidità, indigestione o stitichezza.

Fuori dalle abitudini nostrane ma molto utile per l'organismo è il cocco, nutriente quasi al pari dell'avocado, oppure la papaya, che ha proprietà antiossidanti e facilita la digestione. Si dice che una mela al giorno tolga il medico di turno, e non è così sbagliato: le mele aiutano nella perdita di peso grazie all'alta concentrazione di acqua e fibre e inoltre [diminuiscono il rischio di ictus](#) e malattie cardiache grazie ai polifenoli contenuti nella polpa e nella buccia. Consigliati anche gli agrumi e in particolare il limone, che potenzia il sistema immunitario e migliora le funzioni del fegato e dei reni; proprietà condivise con il pompelmo, frutto molto nutriente che apporta moltissimi benefici all'organismo.

In chiusura, come non parlare anche del kiwi: l'alta concentrazione di fibre ha effetti positivi sulla digestione, aiuta ad alleviare costipazione e gonfiore e combatte i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile.

[Redazione VareseNews](#)
redazione@varesenews.it