

I vantaggi di consumare regolarmente frutta intera

Pubblicato: Martedì 11 Marzo 2025



Sostiene un noto detto popolare che **“una mela al giorno, leva il medico di turno”**. Si tratta assolutamente di una massima veritiera e confermata dalla scienza, ma che non riguarda soltanto la mela. È infatti risaputo che il **consumo regolare di frutta e verdura permette di ottenere diverse sostanze fondamentali** per il benessere dell’organismo, prevenendo molteplici patologie: dalle malattie cardiache all’obesità passando per il diabete mellito, solo per citarne alcune.

Inoltre, consente di **aumentare il senso di sazietà**: non a caso molti nutrizionisti consigliano di consumare gli ortaggi già all’inizio del pasto e la frutta lontano dai momenti principali in cui ci si nutre, ovvero pranzo e cena; è quindi perfetta per le merende e persino a colazione.

Oggi analizziamo quali sono i **vantaggi principali di consumare la frutta intera**: ce ne sono diversi e ci focalizzeremo anche sulle **varietà da non far mancare in tavola**, inclusa la mela naturalmente.

Estrattori a freddo: un’opzione da non sottovalutare

Non è da sottovalutare l’uso degli **estrattori**: apparecchi che si rivelano molto diversi rispetto alle centrifughe poiché lavorano **a freddo** e danno modo di preservare un’alta percentuale di nutrienti. Se sei alla ricerca di un estrattore di succo di ultima generazione, puoi dare un’occhiata alle proposte che trovi al sito [Hurom.it](https://www.hurom.it): potrai coniugare **semplicità d’uso** e **ottimizzazione del valore nutritivo**, senza che sussista alcun riscaldamento né compromissione degli enzimi. Una soluzione perfetta sia per

accompagnare i pasti sia durante qualsiasi altro momento della giornata.

Perché consumare la frutta intera

Consumare la frutta intera è certamente un'ottima soluzione. Ecco i principali vantaggi che contempla questa abitudine, che ricordiamo può essere protratta in qualsiasi momento della giornata, anche se l'ideale sarebbe lontano dai pasti principali e a colazione:

- **L'effetto saziante è maggiore.**
- **Molte componenti sono presenti nella buccia**, che è una parte parimenti importante rispetto alla polpa. Qui si concentra buona parte delle fibre, la cui assunzione favorisce la salubrità della flora intestinale.
- Gli elementi che si trovano nella buccia denotano inoltre un'**azione positiva per il sistema immunitario, endocrino e nervoso.**
- Nella frutta fresca sussiste un apporto superiore di antiossidanti, inclusi tocoferoli e acido ascorbico. Questi hanno la capacità di eliminare i radicali liberi, offrendo una protezione dal fenomeno dello stress ossidativo. Per dirla in parole semplici, hanno un **effetto anti age sull'organismo** e in particolare sulla pelle.
- **L'apporto di oligoelementi e minerali è più alto.** Si tratta di nutrienti di cui spesso sussiste una mancanza nell'alimentazione; tra questi si annoverano ferro, zinco e soprattutto cromo.
- Non è da meno la concentrazione dei **polifenoli**, i quali si rivelano essenziali per la salute dell'intestino e del fegato.

Le varietà da preferire e come prepararle

Una dieta sana e variegata è alla base del benessere dell'organismo. Ciò vale anche nel caso della frutta per la quale è buona abitudine considerare i prodotti disponibili **secondo stagione** e più adatti ad affrontare le caratteristiche specifiche del periodo.

Ad esempio, nel momento in cui scriviamo siamo alla **fine dell'inverno** e gli ingredienti che si trovano maggiormente, rivelandosi perfetti da mangiare interi, sono soprattutto **mele, pere, kiwi e agrumi.**

Nulla vieta di assemblarli insieme in una gustosa **macedonia**, un'ottima alternativa al dessert classico quando viene un po' di voglia di dolce, o persino **al forno**: le mele sotto questo punto di vista sono l'ideale e si prestano a molteplici varianti interessanti. Possono essere **cotte persino a vapore**: una modalità che preserva buona parte dei nutrienti.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it