

E' il momento degli agrumi

E' arrivata la stagione di: arance, mandarini, clementine, limoni e pompelmi.

L'azione della vitamina C contenuta negli agrumi ha un effetto contro le scorie (radicali liberi) prodotte dal nostro organismo nel periodo invernale. Invece di prendere sostanze multivitaminiche che vanno per la maggiore di questi tempi una corretta assunzione naturale di vitamina C attraverso gli agrumi, oltre ad incidere molto meno dal punto di vista economico sulle tasche dei consumatori, gioca un effetto migliore sulla salute e gratifica il palato.

Arance, mandarini, clementine, limoni e pompelmi sono frutti davvero preziosi, ma troppo poco apprezzati dagli italiani che consumano ogni anno poco più di un milione di tonnellate d'arance (un frutto ogni due giorni).

In inverno sono da prediligere le varietà di stagione che presentano le migliori caratteristiche qualitative e il prezzo più conveniente, sono da preferire le produzioni e le varietà locali - non essendo soggette a lunghi tempi di trasporto garantiscono maggiore freschezza - sì agli acquisti diretti dagli agricoltori, nei mercati rionali e nei punti vendita specializzati della grande distribuzione, dove e' possibile fare buoni affari ed è certa l'origine e la genuinità dei prodotti, scegliere i frutti con il giusto grado di maturazione, in cui sono esaltate le caratteristiche organolettiche e nutrizionali.

Vediamo ora le loro interessanti e importanti proprietà.

Le arance sono un'ottima fonte di vitamine, soprattutto la C e la A, seguite dalla P e dalla B. Si sa quanto abbiamo bisogno di vitamine perché la lunga conservazione dei prodotti e la cottura riducono il contenuto vitaminico di verdura e frutta. All'interno dell'organismo poi le vitamine sono consumate da molti agenti quali fumo, inquinamento ambientale, agenti stressanti oppure patogeni e farmaci. Una o due arance il giorno coprono in ogni modo il fabbisogno di vitamina C per una giornata. Questa vitamina potenzia il sistema immunitario e quindi è ideale il consumo d'arance durante i mesi freddi in cui si moltiplicano gli episodi delle malattie di raffreddamento. Inoltre la vitamina C protegge le vie respiratorie come testimoniano tanti studi che consigliano di consumare sei agrumi il giorno per assicurare un'immunità contro ogni malattia da raffreddamento. Altra cosa da tenere presente: vitamina C e flavoni hanno un ruolo importante nella ricostituzione e conservazione del tessuto connettivo umano e rendono meno fragili ossa e denti. Gli stessi flavoni, associati sempre alla vitamina C, rafforzano i vasi sanguigni, soprattutto i capillari, impedendo la formazione di edemi. Il loro consumo può quindi essere importante per conservare la bellezza e combattere le patologie causate da difficoltà circolatorie come cellulite, vene varicose ed emorroidi. Le più importanti proprietà terapeutiche sono quindi da attribuire a quelle stesse sostanze che sono anche responsabili del loro colore e aroma: flavonoidi (vitamina P) e terpeni. Il merito dei terpeni è quello di provocare una diminuzione dei tumori del colon, del retto e della mammella se assunti regolarmente in una dieta ricca di frutta e verdura. Tra i terpeni ricordiamo il limonene, contenuto nella buccia delle arance ma anche di limoni e di pompelmi, che protegge dal cancro alla mammella per la sua capacità di contrastare gli effetti degli estrogeni.

Insomma le arance e tutti gli altri agrumi (limoni, pompelmi, bergamotti, mandarini ...) e molti vegetali possono contribuire efficacemente ad allungare la vita proprio perché ricchi di sostanze antiossidanti.

Insomma, per farla breve, le arance hanno proprietà antivirali, antinvecchiamento e anticancerogene.

Ma non è finita qui. Come tutta la frutta acidula aiuta la digestione favorendo vari processi a livello di stomaco e di intestino. Sono inoltre disintossicanti e diuretiche. Questi frutti allora sono particolarmente indicati nei casi d'anemia, astenia, dispepsia, flatulenza, epatopatia, fragilità capillare, intossicazione, stomatite, dermatosi ed

eczema.

Usatele come ingrediente della colazione, negli spuntini e come condimento delle insalate al posto dell'aceto o addirittura come contorno.

Se vi invitano al bar, anziché bere un caffè, prendete una spremuta di arancia o di pompelmo e se siete in casa alla mattina come colazione fatevi un frullato con due arance e due mele.

Se consumare agrumi tutti i giorni, in abbondanza, diventerà il vostro stile di vita, non servirà fare il vaccino antinfluenzale, mentre raffreddore e tosse vi abbandoneranno definitivamente.

René Andreani