



## LA MELA

Di Natasha Russo, dietista diplomata, [www.unadietistaperamica.ch](http://www.unadietistaperamica.ch)

Le mele sono ricche di acqua e **vitamine**. Le sue caratteristiche variano notevolmente in rapporto alla varietà. Il suo **valore nutritivo** consiste in una grande abbondanza di **sali minerali** e di sostanze diverse. Contengono molte fibre e sostanze con attività anti-ossidante, che proteggono l'organismo dai danni riconducibili ai radicali liberi. Tonifica i bronchi e ha una azione drenante sulle vie polmonari.

Assorbe le tossine dell'intestino e le elimina. Il tannino contenuto nella mela esercita un'azione astringente e antinfiammatoria.

**La buccia della mela** contiene la **pectina**, che viene usata come gelificante per preparare gelatine e marmellate. Esercita un'azione antiemorragica. L'azione della mela sugli intestini è benefica al punto che è prescritta anche nella cura del paratifo e della colibacillosi.

Contiene vitamine: è **ricca di vitamina A**, che favorisce la secrezione del muco intestinale, contenente un enzima in grado di uccidere i batteri infettivi dell'intestino. Quindi la mela è un notevole **disinfettante intestinale**, soprattutto nella versione essicata, nella quale la vitamina A è più concentrata.

Quando è molto **matura**, nella buccia si concentra la maggior parte della **vitamina C**. In media una mela contiene 12 mg di **vitamina** ogni 100 grammi, circa il 25% dell'apporto giornaliero raccomandato per un adulto.

Ricca di sali minerali. La mela è ricca di **potassio**, che ha un ruolo importante nella contrazione muscolare e contiene **rame**, un oligoelemento che contribuisce alla costituzione del sangue. Contiene anche **bromo, calcio, arsenico, silice, magnesio, cloro, allumina**. Una parte di queste sostanze, combinate tra loro, conferiscono alla mela proprietà terapeutiche innegabili.

E' adatta alle diete. Come insegna il proverbio delle nonne, "**una mela al giorno leva il medico di turno**" è ottima per combattere la ritenzione idrica, nelle malattie renali e cardiache.

Dà sazietà. La **fibra**, che è un componente non digeribile ma svolge una serie di azioni benefiche per l'organismo, è contenuta sia nelle **mele fresche** che in quelle **secche**. In particolare, aiuta il raggiungimento del senso di sazietà, fornisce materiale nutritivo per la flora batterica "benefica" dell'intestino, con effetto prebiotico, e facilita il transito intestinale.

Aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo. La fibra solubile contenuta nelle mele, come ad esempio la **pectina**, con la sua azione contribuisce al controllo del livello di glucosio e del colesterolo nel sangue. Perché espliciti questa funzione, bisogna ricordarsi di mangiare la buccia delle mele (dopo averle lavate bene).

Tiene i denti puliti. Pulisce i denti per merito dell'azione della sua polpa granulosa e dei suoi componenti antiossidanti.

TABELLA NUTRIZIONALE	
per 100 grammi di mele	
Calorie	57
Acqua	85 g
Vitamina C	5 mg
Flavonoidi	129 mg
Zinco	0,1 mg
Sodio	0 mg

Un aiuto nei casi di diarrea. Un elevato **consumo di mele**, circa 2-3 al giorno, crude e grattugiate, guarisce dalla diarrea.

Riduce il rischio di tumore. La mela sembra in grado di ridurre il rischio che compaiano alcune malattie dell'intestino come ad esempio la diverticolosi del colon, le varici, e altre patologie degenerative, come alcuni tipi di tumore. Chi consuma **mele tutti i giorni** riduce il rischio di tumore del cavo orale, di quello esofageo, del colon retto, della mammella, delle ovaie e della prostata. Questo è quanto è stato dimostrato in uno studio italiano pubblicato sulla rivista "Annals of oncology". Si pensa che le mele svolgano questo effetto protettivo per merito dei **polifenoli**, antiossidanti naturali, di cui sono ricche. Per tutte queste ragioni è opportuno dare alle **mele** un posto di primo piano **nell'alimentazione**.

Stimola i reni. E' un leggero stimolante dei reni e facilita le eliminazioni tramite questi organi. Ottime nelle manifestazioni di artriti e infiammazioni, come nella gotta, nel reumatismo cronico come pure nei calcoli renali e nei casi di oliguria, ovvero emissione insufficiente di urina. Attenua le crisi articolari della gotta.