



La patata

Natasha Russo, dietista diplomata

Il tubero delle patate, nome scientifico *Solanum Tuberosum*, è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle *Solanacee* ed i suoi tuberi sono l'alimento più consumato e più coltivato al mondo; le sue origini risalgono a circa 3000 anni a.C. presso la popolazione Incas, dove veniva chiamata col nome "papa". In Europa le patate giunsero solamente nel XVI secolo ad opera del conquistatore spagnolo Francisco Pizarro.

Le patate, già dai tempi più remoti, godevano di una certa considerazione grazie alle loro proprietà curative e nutrizionali.

Attualmente al mondo si contano circa 2000 varietà di patate che possono essere divise in due grandi gruppi: patate a pasta bianca, farinose e quindi adatte al puré o alla frantumazione in generale, e patate a pasta gialla con polpa compatta, adatte ad essere cucinate intere o fritte

Contenuto in nutrienti

Le patate contengono circa il 79% di acqua, il 15% di amido e la restante percentuale si divide tra ceneri, zuccheri, grassi, proteine e fibre alimentari; molto buona la percentuale di potassio presente nelle patate a cui si aggiungono il fosforo, il calcio, il sodio, il magnesio, il ferro, lo zinco, il rame ed il manganese.

Queste le vitamine presenti nella patata: B3, B5, B6, vitamina C, K e J. Forniscono circa 90 kcal ogni 100 grammi.

Proprietà Curative e benefiche

La patata è un alimento molto ricco di sostanze con proprietà in grado di apportare benefici al nostro organismo; **l'abbondanza di potassio** in essa contenuto si rivela molto utile in caso di **ipertensione**. Nella medicina naturale la patata è molto apprezzata oltre che per i suoi benefici effetti sulla salute umana anche per la sua versatilità di impiego.

Il succo della patata, poiché riesce a neutralizzare i succhi gastrici, risulta essere utile in caso di **dolori allo stomaco e gastrite**; la patata ha anche **effetto depurativo** e l'acqua delle patate è in grado di **purificare l'intestino ed eliminare le tossine dall'organismo**.

Per ottenere un'acqua di patate con proprietà depurative è sufficiente procurarsi una patata, lavarla, tagliarla accuratamente in piccoli cubetti (avendo cura di non togliere la pelle) e metterli a bagno per una notte intera in un quarto di litro di acqua salata. Dopo aver filtrato il tutto bisogna berne un bicchiere ogni mattina a stomaco vuoto.

La patata combatte anche la ritenzione idrica; infatti, l'alto contenuto di potassio, aiuta l'organismo ad eliminare l'acqua in eccesso. Molte sostanze con proprietà curative sono contenute nella buccia, per cui l'ideale sarebbe cuocerla intera, al forno o al vapore, e mangiarla insieme alla buccia.

Le patate possono essere consumate anche dai diabetici e recentemente, grazie a recenti studi, pare che sempre nella buccia siano contenute sostanze in grado di **contrastare l'attività tumorale delle cellule.**

Un piccolo svantaggio

Le patate contengono **solanina**, una sostanza tossica che, se assunta in grandi quantità, può provocare seri danni; questa sostanza è particolarmente abbondante **nelle patate germogliate e in quelle verdi o con macchie verdi che sono quindi da evitare.**