



## L'UVA

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

L'uva, frutto simbolo del passaggio dall'estate all'autunno, racchiude nel suo contenuto zuccherino tutto il sole della stagione calda. Ma è anche un forziere di principi attivi utili al nostro corpo per affrontare la ripresa lavorativa o scolastica.

### I contenuti preziosi dell'uva

L' uva è molto ricca di zuccheri direttamente assimilabili (glucosio, levulosio, mannosio); contiene inoltre acidi organici, sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, manganese, magnesio, iodio, silicio, cloro, arsenico), vitamine A, del gruppo B e C, tannini (nella buccia), polifenoli. Occorre però ricordare che la composizione e il gusto dell' uva variano molto secondo la zona di produzione, le condizioni climatiche e la varietà.

100 grammi d'uva fresca apportano all'incirca 61 Kcal: l'acqua ne costituisce una quantità abbondante (80,3% ca.), i carboidrati – soprattutto fruttosio e glucosio – sono stimati attorno al 15,6%, le fibre ammontano all'1,5%, le proteine allo 0,5% ed i grassi, pochissimi, costituiscono solamente lo 0,1%.  
L'uva è ricca in sali minerali, in particolare potassio (192 mg/100g); presenti, seppur in quantità meno importanti, anche manganese, rame, fosforo e ferro.

Tra le vitamine dell'uva non possono mancare la C (6 mg %), la B1, la B2, PP ed A.

### Proprietà dell'uva

L'uva, è dissetante e purificante e nel contempo nutriente, energetica e miniera di virtù terapeutiche.

In generale, l'uva trova impiego soprattutto nelle **manifestazioni cliniche e funzionali del sistema venoso** (emorroidi, fragilità capillare ed insufficienza venosa degli arti inferiori), nel trattamento della flebite, e come rimedio naturale alle emorragie (per le proprietà astringenti) e ai disturbi legati alla menopausa .

Le procianidine - tannini catechinici contenuti nelle foglie - **esercitano un effetto antimutageno** (correlato all'attività antiossidante), utile per prevenire l'invecchiamento cutaneo e le patologie a carattere cronico- degenerativo.

L'**olio di vinaccioli** è ricco in acidi grassi polinsaturi; di conseguenza, esercita un'azione **lassativa** (lubrificante) ed ipocolesterolemizzante. Surrogato dell'olio di mandorle dolci, per uso esterno espleta proprietà emollienti; l'olio di vinaccioli, associato agli antocianosidi delle foglie, concorre all'azione vasoprotettrice, donando elasticità alla pelle (capacità di stabilizzare elastina e collagene).

Il resveratrolo è un composto nelle radici di vite: questa sostanza è utile nella **prevenzione dalle malattie cardiovascolari, poiché migliora la fluidità del sangue, diminuendo pertanto il rischio di eventuale aggregazione piastrinica**. Inoltre, il resveratrolo dell'uva esercita proprietà antinfiammatorie ed ipocolesterolemizzanti.

I polifenoli contribuiscono a mantenere elastica la pelle, contrastando la degradazione di collagene ed elastina; inoltre favoriscono l'inibizione dell'ossidazione delle LDL.

I sali minerali contenuti nell'uva sono utili per la formazione dell'emoglobina, per stimolare la secrezione della bile, per favorire la digestione e sono diuretici (potassio).

Molti di voi forse lo sapranno già, ma dell'uva è possibile **mangiare anche le foglie!**

In giro per il mondo le troviamo con il nome di *"Tokat, Dolmades, Sarmì, Vietnamite loup"*. Differenti denominazioni che indicano piatti con un identico ingrediente di base: *le Foglie di Vite*.

Vengono consumate in vari modi ma il più diffuso pare essere l'involto ripieno di riso, carne e spezie. Questi involtini sono molto salutari: ricchi di *Antociani* (un tipo di flavonoidi), *Vitamina A, E, C, K, Magnesio e Tannini*, dalle capacità stimolanti la vascolarizzazione, con proprietà vasoattive e vasoprotettive. E' riscontrata inoltre anche la presenza di *sostanze enzimatiche* in grado di stimolare la secrezione biliare.