



L'Albicocca

Di Natasha Russo, dietista diplomata

L'albicocca è un frutto appartenente alla famiglia delle Rosacee ed alla specie *Prunus Armeniaca*. È originaria della Cina, dove era già conosciuta nel 3.000 avanti Cristo. Fu diffusa in tutta Europa dai romani dopo la conquista dell'Armenia e da questa regione, dove era chiamata mela d'Armenia, (*Armeniacum malum*) prese anche il nome. La pianta delle albicocche, allo stato selvatico, può superare i 10 metri di altezza, fiorisce in primavera ed i suoi frutti, a seconda della specie, maturano da giugno fino a fine luglio. Stati Uniti, Spagna, Italia, Francia e Grecia sono i maggiori stati produttori di albicocche a livello mondiale. Le varietà di albicocca sono molte e, anche se i gusti sono simili, le dimensioni ed i colori variano a seconda della specie.

Proprietà benefiche

Il frutto contiene soprattutto acqua (85% circa), poche proteine, glucidi e fibra alimentare; buona la presenza di minerali, soprattutto il potassio a cui fanno seguito calcio, fosforo, sodio e ferro. Per quanto riguarda le vitamine da sottolineare la presenza in buona percentuale della provitamina A, C e PP; **due etti di albicocche forniscono il fabbisogno giornaliero di vitamina A per una persona adulta.**

Molto basso l'apporto calorico che corrisponde a 28 kcalorie fornite per 100 grammi di polpa di albicocca.

Grazie all'alto contenuto di provitamina A e vitamina C in unione con potassio e fibre alimentari, l'albicocca, grazie anche alla sua buona digeribilità, è senza dubbio un frutto con buone proprietà dal punto di vista nutrizionale.

La sua assunzione è indicata per chi ha problemi di **anemia o di spossatezza cronica**, per le persone convalescenti, per gli anziani e per i bambini nell'età della crescita.

La provitamina A è utile per lo sviluppo delle ossa e per il corretto funzionamento di tutti i tessuti del nostro organismo, mentre, l'alta percentuale di potassio presente nell'albicocca è in grado di prevenire vari disturbi a livello nervoso e muscolare.

Sempre a proposito della vitamina A si ricorda che questa è in grado di stimolare la produzione di melanina, la sostanza responsabile dell'abbronzatura e della protezione della pelle.

Il sorbitolo invece conferisce all'albicocca leggere proprietà lassative.

Le albicocche secche

Una delle caratteristiche del frutto secco è quella di mantenere intatti i sali minerali che si trovano normalmente nel frutto fresco e, cosa più importante, è **l'alto contenuto di fibra alimentare, che, grazie alle sue proprietà è in grado di apportare benefici alle funzionalità dell'intestino e di ridurre il tasso di colesterolo e di zucchero presenti nel sangue.**

Attenzione però alle calorie! Se un etto di frutto fresco fornisce solo 28 kcal, uno di albicocche secche ne fornisce ben 200 kcal! Attenzione a non esagerare!o essere conservate in frigorifero per un periodo massimo di 6/7 giorni.

L'albicocca è sconsigliata a chi soffre di calcoli renali.

Curiosità sul seme di albicocca

Il suo seme, una volta privato della sua dura "corazza", può essere consumato come fosse una nocciola. Contiene vitamina B17 (amigdalina, nitriloside), una sostanza che sembra in grado di aggredire ed annientare le cellule malate dell'organismo, in particolare quelle di alcuni tipi di tumore; secondo una ricerca condotta dal dott. Dean Burk del *National Cancer Institute*, pare che la vitamina B17 reagisca con un particolare enzima, presente solo nelle cellule malate.

In presenza di questo enzima, la vitamina B17 reagisce sprigionando cianuro che annienta le cellule cancerose mentre le cellule sane non vengono attaccate in quanto non contengono quello specifico enzima, unica sostanza in grado di attivare la vitamina B17 a produrre cianuro.

Assunzione e controindicazioni

Quanti semi di albicocca è possibile consumare al giorno? **Ernst T. Krebs**, l'autore degli studi a favore come anti cancro, sosteneva che **7 semi di albicocca**, assunti quotidianamente, sarebbero la quantità ideale durante tutto il corso della vita.

Le **controindicazioni** in proposito possono riguardare il loro **contenuto di cianuro**. E' stato calcolato che, per assumere una quantità di cianuro che possa risultare fatale, a seconda del peso e dell'altezza, un individuo dovrebbe mangiare da 80 a 560 semi di albicocca al giorno. Parliamo dunque di quantità spropositate rispetto al consumo di semi di albicocca come integratori alimentari.

Più in generale, il loro normale impiego **come integratori di vitamina B17** prevede il consumo di **1 o 2 semi di albicocca** al giorno, da accompagnare al frutto fresco o secco, poiché gli enzimi contenuti nel frutto stesso sono considerati come componenti del loro meccanismo d'azione.

Dove trovare i semi di albicocca

I semi di albicocca possono essere acquistati nelle **erboristerie** o nei **negozi di prodotti biologici**, oppure potete mettere da parte i noccioli del frutto di cui avete fatto scorpacciate in estate.