



LA PERA

di Natasha Russo, dietista diplomata

Le pere sono il frutto, o meglio il falso frutto, di alberi del genere *Pyrus*, appartenenti alla famiglia delle *Rosaceae* (sottofamiglia Pomoidee), spontanei nelle zone a clima umido-temperato dell'Europa e dell'Asia.

Caratteristiche nutrizionali delle pere

Le pere sono falsi frutti (come la mela e la nespola); dal punto di vista botanico, infatti, il vero frutto è costituito dal torsolo, mentre la porzione commestibile è il ricettacolo carnoso rivestito dalla buccia fibrosa.

Fibra delle pere: sarebbe meglio non sbuciarle! La buccia contiene elevate quantità di fibra alimentare, componente nutrizionale dotata di un elevatissimo potenziale saziante, nonché modulatrice dell'assorbimento intestinale dei lipidi e preventivo sui disturbi (oltre che sulle trasformazioni neoplastiche) dell'intestino crasso.

Acqua delle pere: le pere contengono l'84% del proprio peso in acqua e contribuisce all'idratazione quotidiana.

Zuccheri delle pere: gli zuccheri disponibili (quindi digeribili) delle pere sono costituiti prevalentemente da monosaccaridi e per la precisione dal fruttosio; il fruttosio è un glucide che, non potendo essere utilizzato direttamente dalle cellule umane per la produzione di energia, necessita una preventiva conversione in glucosio ad opera del fegato. Questo processo metabolico ne determina un **basso indice glicemico** e conferisce alle pere il pregio di essere considerate un alimento zuccherino consumabile (nelle giuste porzioni) anche dalle persone affette da alterazioni della tolleranza al glucosio (ad es. Diabete tipo 2).

Vitamine delle pere: le pere contengono buone quantità di vitamine; tuttavia, è possibile giovare di questa caratteristica nutrizionale solo prediligendo quelle fresche poiché, trattandosi essenzialmente di nutrienti termolabili, la cottura per la conservazione in barattolo ne ridurrebbe al minimo le concentrazioni nella polpa.

Sali minerali delle pere: i sali minerali delle pere sono diversi ed abbondanti; tra tutti spicca il potassio (K), determinante nell'alimentazione dello sportivo e per la dieta contro l'ipertensione.

Energia delle pere: l'energia delle pere non è eccessiva; esse forniscono circa 35kcal per 100g di parte edibile e per questo si prestano benissimo anche alle diete per il controllo del peso.

Proprietà Curative e Benefici della Pera

Tutte le specie di pere vantano numerose proprietà benefiche: la pera è molto ricca di pectina che forma una sostanza viscosa con la proprietà di legarsi al colesterolo cattivo presente nel nostro organismo che viene così espulso più facilmente attraverso le feci.

Vi è anche un altro tipo di fibra (la stessa contenuta nei fagioli), la lignina, non solubile ma in grado di assorbire molta acqua e facilitare così il passaggio delle feci nell'intestino; questo meccanismo, oltre a ridurre la probabilità di insorgenza di emorroidi, pare riduca il rischi di tumore al colon.

La pera ha **proprietà antinfiammatorie** e grazie al suo alto contenuto di zuccheri (fruttosio e glucosio) può essere utilizzata per immagazzinare una buona percentuale di energia utile nei periodi di spossatezza. La pera contiene inoltre il sorbitolo, sostanza in grado di favorire il processo digestivo e di apportare benefici ai denti.

La pera contiene anche sostanze con proprietà antiossidanti ed è quindi indicata per combattere gli effetti negativi dei radicali liberi nonché per prevenire l'ictus e l'ipertensione a causa del suo buon contenuto di potassio.

Curiosità dalla Cina

Gao Xianzhang, contadino del villaggio di Hexia nel Nord della Cina, ha realizzato delle gabbiette di plastica per far crescere le pere dei suoi alberi. Ora le sue pere mature sono a forma di Buddha. Gao ha passato sei anni a modellare la particolare forma del frutto, inserendo gli esemplari in una sorta di stampo e curandoli uno ad uno affinché prendessero la fisionomia dell'Illuminato.

Tale fatica non è stata vana: nonostante il costo relativamente elevato (circa 5,7 Euro), le prime 10.000 pere-Buddha sono andate a ruba tra i locali. A riguardo, il signor Xianzhang afferma: "La gente ritiene che portino fortuna o che siano carine e le compra appena staccate dalla pianta".

Magari un giorno le vedremo anche nei nostri supermercati!

