

Succhi 100? Interessanti apportatori di preziosi micronutrienti

Daniele Basta, biologo nutrizionista, nutrikalstudio.it (nutrizedanielebasta.com)

I succhi 100 sono interessanti apportatori di vitamine, antiossidanti e minerali, sostanze che tutti noi sappiamo avere effetti benefici sul nostro organismo. Studi scientifici confermano che nei concentrati di frutta aumenta la biodisponibilità di questi preziosi micronutrienti, soprattutto per quanto riguarda gli antiossidanti, come i carotenoidi, i quali sono associati, come dimostrano vari lavori scientifici, a un minor rischio d'insorgenza di diverse patologie tumorali come il carcinoma mammario nelle donne e il tumore alla prostata nell'uomo. Uno studio condotto nel 2011 e pubblicato sul Journal of The American

College of Nutrition, che ha coinvolto soggetti sani, ha evidenziato come l'assunzione regolare di estratti concentrati di frutta per 14 settimane abbia favorito l'incremento dei livelli di beta-carotene, di vitamina C, di vitamina E, selenio e folati nell'organismo, riducendo nel contempo i marker di stress ossidativo e i livelli di omocisteina. Ciascun frutto possiede qualità nutrizionali specifiche, così le fragole saranno più apportatrici di antocianine rispetto alla mela, ma quest'ultima avrà una quantità di quercetina maggiore. Due importanti composti dal potere antiossidante, il primo associato a una maggiore protezione cardiovascolare,

il secondo maggiormente coinvolto nella regolazione della risposta immunitaria e nella prevenzione tumorale. Il succo di mirtillo è, invece, associato a migliori performance cognitive, un alimento chiave nella prevenzione di patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, ma utile anche nel migliorare le performance scolastiche nel bambino e nell'adolescente. È consigliabile, comunque, un'assunzione moderata di questi prodotti per via della loro elevata biodisponibilità di zuccheri; il consumo di quantità eccessive e regolari potrebbe, infatti, promuovere un aumento di peso e una risposta insulinica elevata, potenzialmente dannosa



per un soggetto diabetico o un soggetto con insulino-resistenza. 100 ml di succo 100% magari accompagnato da frutta secca, ricca di grassi monoinsaturi efficaci nel migliorare la risposta glicemica, potrebbe essere un ottimo compromesso e un buon modo per apportare vitamine e minerali e antiossidanti!