



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .16

### *Alimentazione e Prevenzione .7*

#### **Frutti di Bosco**

In vacanza approfittate dei molteplici benefici che i frutti di bosco donano generosamente. Lamponi, mirtilli, more e ribes, oltre a essere molto gustosi e versatili in cucina, sono una fonte di vitamine e minerali, come si evidenzia dai dati, riferiti a 100 g di frutta.

Lamponi, per la loro naturale bontà, sono molto usati in farmacia per mascherare i gusti sgradevoli dei medicinali. Sono diuretici e lassativi, grazie soprattutto ai semi. Contengono ferro e vitamina C che ne agevola l'assimilazione.

Mirtilli contengono antiossidanti flavonoidi, come la quercitina, e sono antibatterici naturali. Grazie alle antocianine risultano efficaci soprattutto contro alcuni tipi di infezioni gastrointestinali e di cistiti. Inoltre, gli antocianosidi proteggono i vasi sanguigni, fortificano i capillari e tonificano le vene.

More contengono fibra, potassio, manganese, vitamine C ed E, utili per cuore e arterie grazie all'azione antiossidante svolta che difende dai radicali liberi, coinvolti nello sviluppo di malattie cardiovascolari e dei tumori. Inoltre, l'acido folico aiuta a tener bassi i livelli di omocisteina nel sangue, sostanza che, se elevata, è un fattore di rischio cardiovascolare come colesterolo e trigliceridi.



Ribes è l'ideale per gli sportivi poiché i suoi acidi organici aiutano a regolare l'equilibrio acido-base del sangue, dopo uno sforzo muscolare intenso o una dieta ricca di carne e povera di vegetali.

## Frutti esotici

La stagione invernale è cominciata, vediamo da quali frutti, agrumi a parte, possiamo attingere le vitamine e i minerali che ci servono:

**Kiwi** - colesterolo assente - 49 calorie per 100 grammi. Consente un elevato apporto di Vit. C (59 mg) e di Potassio che esercita un'azione ipotensiva.

**Ananas** - colesterolo assente - 41 calorie per 100 grammi. Ricchissimo di potassio, di Vit. C (30 mg) e di Bromelina che facilita la digestione delle proteine.

**Avocado** - zero colesterolo - 190 calorie per 100 grammi. Molto digeribile, ricco di Vit. E (2,27 mg). Va consumato come antipasto o mescolato alle insalate. Da limitare nei regimi dimagranti.

---

### Fonte di questa Scheda:

*Fondazione Centro Cardiologia e Cardiocirurgia A. De Gasperis*

<http://www.degasperis.it/home.asp>

**Data di compilazione della Scheda:** Febbraio 2007

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

**Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>**

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.