Anguria frutto dellâ??estate, istruzioni per lâ??uso: â??Anche semi e buccia si possono mangiareâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Con lâ??Italia nel pieno di unâ??ondata di calore, che sta portando afa e giornate roventi da Nord a Sud, una succosa anguria fresca, con i suoi colori rosso intenso dentro e verde scuro fuori, puÃ² apparire come unâ??oasi di freschezza nel deserto. Eâ?? il frutto simbolo dellâ??estate e ha persino una Giornata dedicata, non a caso il 3 agosto. Ma come consumarla al meglio in questi giorni di alte temperature? A fornire le istruzioni per lâ??uso Ã¨ lâ??endocrinologa ed esperta di nutrizione funzionale biotipizzata Serena Missori. E, forse per molti a sorpresa, anche semi e buccia possono dare soddisfazioni.

Lâ??anguria, evidenzia Missori, â??Ã¨ un valido aiuto per contrastare la stanchezza tipica dei mesi piÃ¹ caldi e per favorire la reidratazione dellâ??organismo. Durante lâ??estate, infatti, la perdita di liquidi e sali minerali aumenta a causa della sudorazione e unâ??alimentazione ricca di alimenti freschi e ricchi di acqua puÃ² contribuire a sostenere il benessere generale. In generale, tutta la frutta estiva Ã¨ particolarmente preziosa perchÃ© rinfrescante, dissetante e ricca di principi nutritivi. Lâ??anguria ha tutte queste caratteristiche ed Ã¨ una scelta ideale nelle giornate piÃ¹ calde quando il rischio di disidratazione aumenta e il corpo necessita di un apporto costante di liquidiâ?•.

Fra i benefici, ce nâ??Ã¨ uno strategico in vista della prova costume. â??Lâ??estate â?? osserva Missori â?? Ã¨ spesso accompagnata da gonfiore e ritenzione idrica, soprattutto nelle donne. E lâ??anguria Ã¨ una valida alleata per preparare in casa utili bevande drenanti, associandola a limone, menta e acqua. Le sue fibre hanno un effetto diuretico e favoriscono la funzione intestinale.

Quando mangiarla? â??PuÃ² essere consumata come spuntino, a colazione o allâ??interno di preparazioni fresche estiveâ?•, come appunto â??le bevande drenanti fai da teâ?•, elenca lâ??esperta. E anche i semi e la buccia si possono mangiare. â??I semi contengono proteine, fibre e magnesio. Anche la buccia Ã¨ commestibile, ha un effetto diuretico e favorisce la funzione intestinaleâ?•. Fra i benefici la specialista cita lâ??effetto positivo sui parametri cardiometabolici: â??Grazie ad un aminoacido particolare, la citrullinaâ?•, lâ??anguria â??ha effetti positivi sulla pressione sanguigna. Infatti, stimola la sintesi di ossido nitrico che ha effetto vasodilatatore con riduzione della pressione e miglior afflusso ai corpi cavernosi (maschili e femminili). Lâ??anguria migliora i parametri

EI SRL - P.IVA IT16017671005

cardiometabolici anche nei diabetici e riduce i fattori di rischio cardiovascolariâ?•.

Ma â??attenzione se si soffre di gastrite e reflussoâ?•, avverte Missori: â??Lâ??anguria potrebbe accentuare i sintomi. Ã? meglio quindi non consumarla mai fredda di frigorifero (in realtÃ questo vale per tutti) e mangiarla allâ??inizio del pasto, perchÃ© Ã¨ ricca di acqua e darÃ immediatamente un senso di sazietÃ , portando di conseguenza a ridurre le altre portate. Consumata invece alla fine del pasto, puÃ² dare sensazione di gonfiore, rallentamento della digestione e reflussoâ?•.

Infine un consiglio per lei: â??Diversi studi â?? indica lâ??endocrinologa â?? mostrano come il consumo di anguria puÃ² contribuire a ridurre la rigiditÃ delle arterie in donne obese in postmenopausa affette da ipertensione arteriosaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

default watermark

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 25, 2026
Autore
redazione