



Anguria frutto dell'estate, istruzioni per l'uso: Anche semi e buccia si possono mangiare•

Descrizione

(Adnkronos) Con l'Italia nel pieno di un'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, può apparire come un'oasi di freschezza nel deserto. È il frutto simbolo dell'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 l'uso è l'endocrinologa ed esperta di nutrizione funzionale biotipizzata Serena Missori. E, forse per molti a sorpresa, anche semi e buccia possono dare soddisfazioni.

L'anguria, evidenza Missori, è un valido aiuto per contrastare la stanchezza tipica dei mesi più caldi e per favorire la reidratazione dell'organismo. Durante l'estate, infatti, la perdita di liquidi e sali minerali aumenta a causa della sudorazione e un'alimentazione ricca di alimenti freschi e ricchi di acqua può contribuire a sostenere il benessere generale. In generale, tutta la frutta estiva è particolarmente preziosa perché rinfrescante, dissetante e ricca di principi nutritivi. L'anguria ha tutte queste caratteristiche ed è una scelta ideale nelle giornate più calde quando il rischio di disidratazione aumenta e il corpo necessita di un apporto costante di liquidi•.

Fra i benefici, ce n'è uno strategico in vista della prova costume. L'estate osserva Missori è spesso accompagnata da gonfiore e ritenzione idrica, soprattutto nelle donne. E l'anguria è 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? Può essere consumata come spuntino, a colazione o all'interno di preparazioni fresche estive•, come appunto le bevande drenanti fai da te•, elenca l'esperta. E anche i semi e la buccia si possono mangiare. I semi contengono proteine, fibre e magnesio. Anche la buccia è commestibile, ha un effetto diuretico e favorisce la funzione intestinale•. Fra i benefici la specialista cita l'effetto positivo sui parametri cardiometabolici: Grazie ad un aminoacido particolare, la citrullina•, l'anguria 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). L'anguria migliora i parametri

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

Ma attenzione se si soffre di gastrite e reflusso?•, avverte Missori: L'anguria potrebbe accentuare i sintomi. È meglio quindi non consumarla mai fredda di frigorifero (in realtà questo vale per tutti) e mangiarla all'inizio del pasto, perché è ricca di acqua e darà immediatamente un senso di sazietà, portando di conseguenza a ridurre le altre portate. Consumata invece alla fine del pasto, può dare sensazione di gonfiore, rallentamento della digestione e reflusso?•.

Infine un consiglio per lei: Diversi studi indica l'endocrinologa mostrano come il consumo di anguria può contribuire a ridurre la rigidità delle arterie in donne obese in postmenopausa affette da ipertensione arteriosa?•.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 25, 2026

Autore

redazione

default watermark