



Non solo dolci: tutti i benefici dei cachi che devi conoscere

Descrizione

(Adnkronos) ?? Dolci, succosi e dal colore arancio intenso, i cachi sono il frutto simbolo dell'??autunno. Di origine orientale, oggi sono coltivati anche in Italia e conquistano i mercati con il loro sapore zuccherino e la polpa morbida o croccante, a seconda della varietà . Ma oltre a essere deliziosi, i cachi nascondono numerosi benefici per la nostra salute, dall'??energia che ci danno al sostegno per intestino e sistema immunitario.

I cachi non sono solo dolci: sono un concentrato di acqua, fibre, vitamine e minerali. Erroneamente considerati ??troppo calorici??, in realtà forniscono circa 70 calorie per 100 grammi e apportano zuccheri semplici, che insieme a fibre e acqua vengono assimilati lentamente, dando senso di sazietà senza picchi glicemici eccessivi. Contengono vitamina A e C, potassio e composti antiossidanti come carotenoidi e polifenoli, che proteggono le cellule dallo stress ossidativo.

Dal punto di vista digestivo, i cachi hanno un delicato effetto lassativo: un alleato prezioso per chi soffre di stitichezza, da consumare senza esagerare e nelle giuste quantità .

In Italia i cachi sono coltivati soprattutto in Emilia-Romagna, Campania, Veneto e Sicilia. Tra le varietà più¹ diffuse troviamo:

?? il Loto di Romagna: eccellenza Igp, polpa dolce e succosa.

?? varietà Vaniglia: profumata e aromatica, ricorda la spezia da cui prende il nome.

?? il Cioccolatino: al completo maturazione ricorda il gusto del cioccolato.

?? il Rojo Brillante: antica varietà spagnola, polpa soda e croccante.

A seconda della maturazione e del contenuto di tannini, i cachi possono essere astringenti, da consumare solo quando ben maturi, o non astringenti, già pronti da mangiare. La polpa matura, dolce e morbida, è perfetta anche per dolci, crostate, mousse o da abbinare a formaggi e salumi.

1. **Potere antiossidante** – Grazie a vitamina C e beta-carotene, i cachi aiutano a proteggere le cellule dai radicali liberi, sostenere il sistema immunitario e contrastare i segni dell'invecchiamento.
2. **Amici dell'intestino** – Fibre e acqua rendono i cachi ottimi per il transito intestinale e per chi soffre di stitichezza. Consumati a colazione, magari in una bowl con yogurt e cereali, diventano un vero alleato per iniziare la giornata sazi e in forma.
3. **Benefici per cuore e pressione** – Il potassio aiuta a bilanciare i livelli di sodio, regolare la pressione e favorire la funzione muscolare. Perfetti per chi pratica sport o ha bisogno di supporto nella contrazione muscolare.
4. **Energia naturale** – Dolci ma nutrienti, i cachi forniscono zuccheri di pronto utilizzo, minerali e vitamine, ideali per bambini, anziani, sportivi e chiunque abbia bisogno di una ricarica di energia rapida e sana.
5. **Pelle e vista al top** – Beta-carotene e vitamina A aiutano a mantenere pelle e occhi in salute, proteggendoli dall'invecchiamento e dalla luce dannosa.
6. **Perfetti anche a dieta** – Nonostante il loro sapore zuccherino, i cachi sono ottimi alleati per chi vuole mantenere la linea. Grazie all'acqua e alle fibre, saziano rapidamente e idratano, permettendo di soddisfare la voglia di dolce senza ricorrere a dessert confezionati.

I cachi non sono solo frutti autunnali irresistibili: sono un concentrato di salute da gustare ogni giorno. Come ci ricorda il nutrizionista Dott. Simone Gabrielli, non esiste un alimento miracoloso, ma inserire frutta e verdura in modo equilibrato nella dieta quotidiana fa davvero la differenza.

???

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 8, 2025

Autore

redazione