

## GLI AGRUMI

Se per tutti è importante consumare d'abitudine alcune porzioni quotidiane di frutta, dando la preferenza a quella di stagione e nostrana, per l'atleta lo è ancora di più. Fra i vari tipi di frutta, poi, un posto speciale hanno gli agrumi. Guai a lasciar trascorrere la stagione invernale senza consumarne una buona quantità: si perde l'occasione di fare un pieno di salute!

E' ben noto come gli agrumi siano molto ricchi di vitamina C, della quale ne forniscono circa 50 milligrammi per ogni 100 grammi di polpa, poco meno, perciò, della quantità quotidiana raccomandata (60 milligrammi). Ma i pregi degli agrumi non si limitano certo a questo, poiché essi apportano anche altre vitamine (quali la B1, la B2, la PP e, in quantità più che discreta, il betacarotene, precursore della vitamina A), acidi organici (soprattutto il citrico, il malico e l'ossalico), il calcio, il potassio e il fosforo.

Un'altra virtù degli agrumi, forse la più importante di tutte, però, è costituita dalla ricchezza in polifenoli, sostanze che, anche in piccola quantità, hanno un'attività antinfiammatoria e antiossidante (ossia combattono i radicali liberi). E' per tale motivo che si può affermare che negli atleti essi aiutano anche a prevenire gli infortuni.

Gli agrumi più efficaci da questo punto di vista sono le arance rosse di Sicilia, ossia il tarocco, il moro e il sanguinello, ricchissimi di una sostanza che si chiama cianidin-3-glucoside. Chi pensa che un bicchiere di vino rosso sia salutare per il contenuto in resveratrolo, sappia che un'arancia rossa lo è in misura nettamente maggiore. Ma anche tutti gli altri agrumi (le arance bionde, i mandarini, le clementine, il pompelmo, lo stesso limone...) sono utilissimi per il benessere.

Se proprio si vuole trovare un difetto agli agrumi è che la loro acidità (specie quando essi sono consumati sotto forma di spremuta) può dare fastidi allo stomaco a coloro che soffrono di acidità e di gastrite, specie quando siano presi a stomaco vuoto. E' bene che costoro non bevano mai spremute, ma mangino gli agrumi a spicchi. Ma questa regola, in pratica, vale per tutti, poiché quando li si consuma a spicchi si assumono così anche buone quantità di fibre, sempre utili al nostro intestino.

Enrico ARCELLI