

L'IMPORTANZA DELLA FRUTTA NELL'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA.

Il consumo abituale di frutta è utile per tutti, ma lo è in particolare per chi pratica sport. Oltre all'acqua (sempre molto utile a chi, per il fatto che si allena d'abitudine, produce molto sudore), la frutta apporta sostanze utilissime per il pieno benessere, quali le vitamine, i minerali, gli acidi organici, le fibre e i polifenoli.

Fra i vari tipi di frutta, è sempre meglio scegliere quella fresca, di stagione e nostrana. La banana, in particolare, ha meno caratteristiche positive di tutti gli altri tipi di frutta che crescono da noi e, a differenza di quanto si legge talvolta, non è certo l'unico frutto che fornisce potassio.

L'AMPIA SCELTA DI FRUTTA CHE ESISTE IN ITALIA.

Nel nostro Paese, del resto, disponiamo di tanti tipi di frutta, tutti ottimi. Ogni stagione ne ha di molto validi dal punto di vista nutrizionale. L'inverno che è il meno ricco, ci dà (oltre alle mele, alle pere e ai kiwi, ormai presenti tutto l'anno dal fruttivendolo o ai supermercati) gli agrumi che costituiscono una fonte, oltre che della vitamina C (come è ben noto a tutti), di altre sostanze pregiate. Si tenga presente che è sempre preferibile consumarli a spicchi piuttosto che come spremuta; soltanto fuori stagione e il caso di ricorrere ai succhi di arancia o di pompelmo, a patto che siano concentrati e senza zucchero aggiunto.

Dalla fine della stagione invernale in poi la scelta di frutta è molto ampia. Già in primavera abbiamo le nespole, le albicocche, le fragole, le pesche, le ciliegie e le amarene. L'estate ci dà, per esempio, il melone giallo, l'anguria e le prugne. In autunno maturano le mele, le pere, l'uva e i fichi. Non mancano, insomma, le alternative.

I FRUTTI DI BOSCO, LA FRUTTA ESSICCATA E LA FRUTTA OLEOSA

Particolarmente interessanti sono i frutti di bosco, come lamponi, more, mirtilli, ribes e fragoline spontanee. Sono tutti ricchi di quelle sostanze di cui si è parlato prima, in particolare dei polifenoli, dotati di capacità antinfiammatorie e antiossidanti, fra i quali le delphinidine (abbondanti in more e mirtilli) sono quelle più efficaci.

Quanto alla frutta essiccata (fichi secchi, prugne e albicocche secche...), si può dire che conservano alcuni dei pregi della frutta fresca.

La frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli), a sua volta, apporta grassi di buona qualità e alcune vitamine; va consumata in quantità contenuta – come del resto quella essiccata – da chi ha problemi di eccesso di peso.

Ma è la frutta fresca di cui abbiamo parlato all'inizio quella che andrebbe mangiata in ogni pasto principale ed eventualmente nella prima colazione e negli spuntini. Qualcuno suggerisce di non consumare frutta a fine pasto, ma questo vale soltanto per quella minoranza di persone che, se mangiano la frutta a stomaco pieno, hanno fermentazione e gonfiore intestinale.

Enrico ARCELLI