



## Non solo Halloween, ecco i benefici della zucca

### Il merito è soprattutto del betacarotene e della vitamina C

Dopo aver intagliato la zucca per celebrare Halloween, non bisogna buttare la polpa. Ha enormi benefici. Previene la degenerazione cellulare, riduce il rischio di sviluppare alcuni tumori, difende l'organismo dall'insorgenza di diverse patologie cardiache, fortifica la salute degli occhi e rafforza il sistema immunitario: sono solo alcuni dei vantaggi di cui usufruisce chi consuma abitualmente la zucca gialla, uno degli ortaggi della famiglia delle Cucurbitacee, vero toccasana per la salute umana. Se è ormai noto che incrementare il consumo di frutta e verdura riduce, in generale, il rischio di sviluppare condizioni come obesità, diabete e malattie cardiache grazie alle fibre, alle vitamine e ai minerali in esse contenute, la zucca non è certo da meno, soprattutto grazie alle alte quantità di vitamina C e di betacarotene in essa racchiuse.

Cos'è il betacarotene? Il betacarotene non è una vitamina ma una provitamina, ovvero un composto precursore di una vitamina e, di per sé, non dotato di attività vitaminica; solo una volta che si trova all'interno dell'organismo umano viene trasformato, generalmente per via enzimatica, nella vitamina corrispondente. Nello specifico, il betacarotene è un precursore della vitamina A.

#### Articoli Correlati

*Il finocchio aiuta la dieta: poche calorie, tanti minerali*

*Bambini, ciò che fa bene non può essere buono*

*La classifica dei super-cibi amici della salute*

*Più frutta e verdura per tenere lontano l'ictus*

*Dopo gli eccessi natalizi, i cibi che disintossicano*

*Vitamine, antiossidanti e lipidi: i segreti dei frutti della prateria*

Oltre alla vitamina C e al betacarotene di cui la zucca è ricca - è sufficiente pensare che 250 grammi di zucca cotta, ovvero una porzione, forniscono più del 100% del fabbisogno giornaliero di vitamina A e circa il 20% del fabbisogno giornaliero di vitamina C - secondo le tabelle dell'Iran, l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, 100 grammi di zucca gialla (*Cucurbita maxima*) contengono, per poche calorie (18 kilocalorie, per la precisione), 94,6 grammi di acqua, 1,1 grammi di proteine, 0,1 grammi di lipidi, zero colesterolo, 3,5 grammi di carboidrati, 0,9 grammi di amido, 2,5 g di zuccheri solubili, 0,9 milligrammi (mg) di ferro, 20 mg di calcio, 40 mg di fosforo, 9 mg di vitamina C, 599 microgrammi di vitamina A, 0,03 mg di vitamina B1, 0,02 mg di vitamina B2 e 0,5 mg di vitamina B3.

Dal momento che i benefici per la salute sono molti, non resta allora che aumentare il consumo di questo ortaggio. Un'impresa che non risulterà poi così difficile: dato il sapore delicato della zucca gialla, infatti, può essere facilmente inserita sia in ricette dolci (marmellate, crostate, muffin) che salate (zuppe, pasta, salse).

di m.c. (31/10/2014)