



Le straordinarie proprietà dell'uva: elisir di lunga vita

Ultima modifica: 3 marzo 2016  277  0

CONDIVIDI



Pochi frutti hanno ottenuto la stessa attenzione nella letteratura scientifica come l'uva; ricca di vitamine A, C, B6 e folati, oltre a minerali essenziali come potassio, calcio, ferro, fosforo, magnesio e selenio, questo frutto ha la capacità di trattare la costipazione, l'indigestione, l'affaticamento, l'ipertensione e la degenerazione maculare.

L'uva è un piccolo frutto rotondo o ovale che dispone di una polpa semi-trasparente racchiusa da una pelle liscia. Alcune tipologie contengono semi commestibili, mentre altre sono del tutto **prive di semi**.

L'uva che si mangia è detta da tavola, ma esiste anche l'uva da vino (utilizzata in viticoltura) e l'uva passa (essiccata).

Valori nutrizionali per 100 g di uva:	
Kcal	61
Proteine	0,5g
Carboidrati	15,6g
di cui zuccheri	15,6g
Grassi	0,1g
Acqua	80,3g
Fibre	1,5g

La **polpa dell'uva** è ricca di vitamine B1, B6, B2, A e C; di sali minerali, rame, **ferro**, **magnesio**, **zinco**, **potassio** e sodio; e di acidi organici, malico, tartarico (con proprietà antitumorali specifiche per il tumore della prostata) e citrico.

Nella buccia dell'acino dell'**uva rossa** si concentrano numerosi **polifenoli** (il *resveratrolo* in primis), che riducono il consumo energetico, l'accumulo di grassi nel fegato, gli zuccheri nel sangue e anche la pressione arteriosa.

Uva: proprietà e benefici

Benefici anti-cancro

Essendo ricca di polifenoli, il **consumo di uva** può rallentare o impedire lo sviluppo di diversi tipi di cancro, come quello all'esofago, dei polmoni, della bocca, della faringe, dell'endometrio, del pancreas, della prostata e del colon.

Contro patologie cardiache e ipertensione

L'alto contenuto di **polifenoli nell'uva** può anche ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e **diminuire la pressione sanguigna** tramite meccanismi anti-infiammatori.

Anche le fibre e il potassio supportano la salute del cuore: l'aumento dell'assunzione di potassio e la diminuzione del consumo di sodio è il cambiamento alimentare più importante che una persona può fare per ridurre il rischio di sviluppare le malattie cardiovascolari!

Inoltre l'assunzione di **potassio** è associata anche alla riduzione del rischio di ictus, protegge dalla perdita di massa muscolare, conserva la densità minerale ossea e riduce la formazione dei calcoli renali.

L'uva contro la stipsi

Consumare cibi ad alto contenuto di acqua come l'uva, l'anguria e il melone aiuta a mantenere il corpo **idratato** e regola i **movimenti intestinali**. L'uva contiene anche fibre, essenziali per minimizzare la **costipazione**.

Proprietà benefiche contro le allergie

Grazie agli effetti anti-infiammatori della **quercetina** (polifenolo di cui è ricca l'uva), il consumo di questo frutto è utile per alleviare i **sintomi delle allergie** come il naso che cola, la lacrimazione e l'**orticaria**.

Neuropatia diabetica e retinopatia

Secondo alcuni studi il *resveratrolo* può proteggere contro la **neuropatia diabetica** e la **retinopatia**, condizioni entrambe causate dal **diabete** scarsamente controllato che danneggiano gravemente la vista.

Il resveratrolo sembrerebbe anche utile nel trattamento del **morbo di Alzheimer**, in **menopausa** per alleviare le vampate di calore e sbalzi d'umore e per migliorare il **controllo della glicemia**.

Controindicazioni dell'uva

Chi assume farmaci beta-bloccanti, i più prescritti in caso di malattie cardiache, dovrebbe consumare con moderazione gli **alimenti ricchi di potassio**, così come coloro che presentano patologie renali. Inoltre, **in caso di diarrea**, è bene evitare questo frutto a causa del suo potere anti-costipazione.