



La **tua** dieta personalizzata.



Carta d'identità: arancia rossa

Elisir dell'inverno e bomba di vitamine, l'arancia è un frutto davvero eccezionale!



Una bomba di vitamine

Sì, quella pallotta dal colore (esterno) arancione - fiore all'occhiello della Sicilia - è veramente una bomba per la salute. In generale gli agrumi non scherzano, ma l'arancia rossa li batte tutti. Un mix vitaminico eccezionale: le vitamine A, B1, B2 e soprattutto la C, che l'arancia rossa contiene in percentuale del 40% superiore agli altri agrumi. Questo fa sì che il nostro frutto sia anche utile per combattere l'anemia, dal momento che questa vitamina favorisce l'assorbimento del ferro, e - ascoltino bene i fumatori! - aiuta a combattere i danni causati dalla nicotina. La vitamina A la rende un buon alleato per la vista e contro le infezioni di varia natura e quelle del gruppo B sono preziose per un buon funzionamento del metabolismo...Insomma, ce n'è per tutti i bisogni.

Inconfondibilmente rosso

Spremi una delle nostre arance in questione capire, senza la più piccola ombra di dubbio, di quale colore il frutto possieda le proprietà: è difficile immaginare un rosso più intenso. Come ci ricorda la [campagna di promozione e di informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita"](#), frutta e verdure di questo colore hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Forniscono inoltre, specie se consumati crudi, un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C. Questa sostanza, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti.

Sotto sotto...

Per non farti abbagliare dalla fama che circonda il nostro frutto e scoprire se è davvero meritata, guardiamolo sotto la lente d'ingrandimento. Per 100 g di arancia rossa commestibile, 87,2 g sono di acqua, 7, 8 g sono di carboidrati, 1, 6 g di fibra. Lo stesso quantitativo contiene 200 mg di potassio, 0,2 mg di ferro, 71 mg di vitamina A e 50 mg di vitamina C. Il tutto molto a buon mercato per quanto riguarda le calorie, che sono appena 34 kcal per gli stessi 100 g di prodotto.

La salute a sorsi

Del super mix vitaminico contenuto nelle arance rosse abbiamo detto tutto, ma probabilmente vale la pena ricordare le molte proprietà benefiche che questo frutto esercita sul nostro organismo: bere una bella spremuta di arancia rossa può farti veramente bene. La vitamina C, innanzitutto, è una mano santa per rafforzare il sistema immunitario, aiutandoti a prevenire raffreddori e influenze: un vero toccasana nei mesi più freddi dell'anno, ovvero proprio quelli in cui maturano le arance rosse... quando si dice che la natura è provvida! Come alleati della salute hanno poi un ruolo importante i bioflavonoidi, che, assieme alla vitamina C, agevolano la ricostituzione del collagene del tessuto connettivo, favorendo il rafforzamento delle ossa e dei denti, ma anche di cartilagini, tendini e legamenti. Ancora, le arance rosse contengono molte antocianine, sostanze in grado di contrastare gli stati infiammatori, e terpeni che, se assunti regolarmente, sembrano avere una certa efficacia nella prevenzione dei tumori del colon e del retto. Anche i caroteni, precursori della vitamina A, fanno la loro parte: sono utili per la salute degli occhi, della pelle e nella prevenzione delle infezioni.

Buccia d'arancia a chi?!

La buccia d'arancia (arancia rossa) ce l'ha per definizione, ma, a mangiarla, non la fa venire affatto, anzi, aiuta a contrastarla. Infatti, il binomio tra vitamina C e bioflavonoidi dà una mano nella prevenzione della fragilità capillare e può migliorare in generale il flusso venoso e una migliore circolazione sanguigna può evitare la formazione del "ristagno" del sangue, principale causa dell'insorgenza dell'inetetismo. Sempre in tema di bellezza e dintorni, ricordiamo che il nostro frutto è utile anche nel rallentare i processi di invecchiamento: infatti, gli antociani, pigmenti naturali presenti all'interno della sua polpa e del suo succo (quelli, per intenderci che conferiscono all'arancia il caratteristico colore rosso), contrastano i radicali liberi, tra i principali nemici della giovinezza.

Pancetta addio

Una buona notizia se vuoi buttare giù un po' di peso, ma, soprattutto, un po' di quella poco simpatica cicchetta che abita troppo spesso i giroviti: le arance rosse sono le più interessanti per dimagrire, grazie soprattutto all'azione antiossidante della cianidina 3, un antiossidante che abbonda in questo frutto (50 mg per 100 grammi circa). E sono anche un'ottima fonte di acido citrico che, una volta nell'organismo, abbassa l'acidità, migliora i processi digestivi, riduce la glicemia e aiuta a conservare attivo il metabolismo. Non è finita. Anche la scorza bianca interna al frutto - per la serie non si butta via niente - ha una sua importante utilità: contiene infatti una discreta quantità di fibra alimentare solubile, che funge da vero e proprio equilibratore nella regolazione dell'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine.

Che bellezza!

Quella palletta arancione funziona anche da trousse. Provala sulla pelle del viso per scoprirne i potenti effetti. Bastano una semplice arancia rossa e 10 minuti di tempo per un effetto antirughe: schiaccia con la forchetta la polpa del frutto, fresco di frigo, applicala sul viso perfettamente pulito e lasciala agire per 10 minuti. Se, invece, vuoi un effetto super levigante, mescola in una ciotola il succo di un'arancia con due cucchiaini di yogurt bianco e un cucchiaino di olio di oliva: applica il composto sul viso, massaggia per bene, lascia in posa per 5 minuti... e goditi i risultati!

Spremute ma non solo

Va bene, la spremuta è la morte sua, ma non si pensi che l'arancia rossa si possa utilizzare solo così. A parte che anche mangiata a spicchi o semplicemente in insalata è buonissima, è ottima anche per impreziosire ricette dolci e salate. Per dare un tocco speciale a un plum cake o rendere un pesce indimenticabile, per esempio, ma pure in una pasta originale o in un piatto a base di carne, i cuochi siciliani la utilizzano spesso e volentieri come asso nella manica.

Melarossa per te ha pensato a...

[Insalata di finocchi e arance](#)

[Vitello all'arancia](#)

Patrizio Cecconi

Publicato 05/03/2015