

Un frutto prezioso: le fragole!

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Le **fragole**, un prelibato frutto estivo, sono tra i frutti più buoni e più sani. Non solo sono deliziose, ma fanno anche molto bene alla [salute](#).

Le fragole sono anche molto utili per:

- Il sistema immunitario;
- Per il cuore;
- Come [antiossidanti](#).

Perché mangiare le fragole.

Le fragole sono un frutto molto ricco di **vitamina C**: una porzione ne fornisce più dei livelli di assunzione raccomandati. Le fragole contengono anche importanti principi nutritivi e sono ricche di:

- Fibra;
- vitamine del gruppo B;
- manganese;

Hanno inoltre pochi [grassi](#) e poche calorie.

Perché le fragole fanno bene alla salute

Molti dei [nutrienti](#) presenti nelle fragole sono potenti **antiossidanti**, che proteggono contro i danni causati alle cellule dai **radicali liberi** (prodotti di scarto dei normali processi dell'organismo, causati anche da fattori come lo [stress](#) e una [dieta](#) non sana). I danni provocati dai radicali liberi indeboliscono il **sistema immunitario** e lo rendono più soggetto a malattie e invecchiamento. L'organismo produce esso stesso degli [antiossidanti](#) e si serve di quelli presenti negli alimenti. I nutrienti delle fragole ne sono un'ottima fonte. Le fragole svolgono un'azione [antiossidante](#) doppia rispetto **all'uva rossa**, cinque volte quella di **mele** e **banane** e dieci volte quella del **melone d'inverno**.

Le fragole contro il cancro

Numerosi studi hanno di recente evidenziato le **proprietà antitumorali delle fragole**. I ricercatori ritengono che esse possano rallentare la crescita delle cellule cancerogene o eliminarle del tutto.

Tuttavia per confermare questi studi saranno necessarie ulteriori ricerche.

Fragole e disturbi cardiaci

I **flavonoidi**, presenti nelle fragole, proteggono dai **disturbi cardiaci**, favorendo la [salute](#) dei vasi sanguigni e assicurando un costante apporto di sangue e ossigeno ai muscoli del cuore. Essi prevengono infatti il formarsi di **depositi di grasso** sulle pareti delle arterie che, staccandosi, potrebbero ostruire i principali vasi sanguigni. Le fragole aiutano anche a prevenire i coaguli del sangue e a mantenere sane le pareti dei vasi. La quantità necessaria per ottenere questi benefici sia di circa 1 porzione (8 fragole) al giorno.

Le fragole agiscono su infiammazioni e invecchiamento

Gli estratti di fragole riducono o prevengono le **infiammazioni**. Essi possono essere efficaci quanto i comuni antinfiammatori, o forse più. Le infiammazioni sono uno dei sintomi di molte malattie, come:

- i disturbi;
- cardiaci;
- l'artrite;
- il cancro;
- numerosi problemi intestinali.

Le fragole possono anche aiutare a combattere l'**invecchiamento cerebrale**, poiché comportano miglioramenti nelle **capacità fisiche, di apprendimento e di memoria**.

I nutrienti delle fragole

NUTRIENTI	QUANTITA'
Energia	149 Kj/36 kcal
Potassio	195 mg
Acido folico	21 mcg
Fibra	3,3 g
Vitamina B2	0,05 mg
Vitamina B5	0,2 mg
Vitamina B6	0,07 mg
Vitamina C	67,5 mg
Manganese	0,6 mg

Il potere antiossidante delle fragole è maggiore di quello di qualunque altro frutto compresi:

- arance;
- uva;

- kiwi.

Benefici delle fragole

- Aiutano a proteggere da malattie cardiache e ictus;
- Studi recenti ne hanno evidenziate le proprietà anti-tumori;
- Possono prevenire o ridurre le infiammazioni.

In alcune persone però le fragole possono provocare serie **reazioni allergiche** .

Stagionalità e suggerimenti di acquisto delle fragole

Le fragole sono spesso disponibili tutto l'anno, ma sono di stagione dalla **primavera a metà estate** .
Le fragole devono essere acquistate quando:

- Sono sode, rosse, prive di muffa e non ammaccate;
- Quelle di media grandezza sono spesso più saporite di quelle grandi;
- Le fragole surgelate sono nutrienti quanto quelle fresche.

Come conservare le fragole

Le fragole devono essere conservate in **frigo**, in una ciotola coperta da pellicola **per 1- 2 giorni**; non devono essere lavate e non vi si deve rimuovere il picciolo se non quando devono essere congelate.

5 ricette con le fragole

- Porre le fragole fresche tagliate a pezzetti sopra i triangoli di pane tostato e spolverizzare con [zucchero](#) a velo. Aggiungere un cucchiaino di panna montata o di mascarpone sopra;
- Unire alcune fragole tagliate in quattro a un vasetto di yogurt magro alla vaniglia e mescolare. Versare in una coppetta da dessert e aggiungere una manciata di mandorle croccanti;
- Mescolare delle fragole surgelate a uno yogurt magro alla fragola e aggiungere succo di mela. Versare in stampini di plastica per cubetti di ghiaccio, porre in congelatore per 4 ore fino a quando il composto è solido;
- Infilare in bastoncini da spiedini fragole e altri frutti a polpa morbida, con kiwi, uva e banana. Servire con [cioccolato](#) fuso o salsa di fragole. Per la salsa di [cioccolato](#), sciogliere del cioccolato fondente in un po' di latte parzialmente scremato caldo, mescolando fino a ottenere una crema soffice;
- Per un ottimo drink rinfrescante frullare insieme delle fragole ancora surgelate, una banana matura e del succo di arancia.

Nando Merisi