



E' proprio vero che una mela al giorno toglie il medico di turno?

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



E' proprio vero che una mela al giorno toglie il medico di turno?

§§§googlestart§§§

Tramandata sin dalla mitologia fino ad arrivare alla tradizione biblica, la **mela** rappresenta un frutto di significativo valore simbolico.

Originario dell'Asia centrale, con relativa comparsa nell'epoca neolitica, e appartenente alla famiglia delle Rosacee, l'albero del melo è così alto da raggiungere un'altezza pari a 8 metri. E' caratterizzato da margini seghettati, giorni con petali bianchi, con sfumature tenui rosacee. Attualmente, la mela è **presente nella nostra alimentazione** a pieno regime e con una varietà pari a 2000 generi, che differiscono per sapore e qualità estetiche.

La mela è un frutto reperibile in ogni periodo dell'anno, anche se la sua maturazione va da fine agosto a metà settembre. Dopo la raccolta, i frutti vengono conservati a temperature basse, (da 0 a -4 °C) con umidità del 85-90%. Le mele, infatti, per essere consumate in modo ottimale, devono essere riposte in ambienti freschi.

Secondo delle stime, **il consumo medio delle mele è di circa 20 kg all'anno** , pari ad una media di una mela e mezza al giorno. Infatti, la mela è un frutto particolarmente apprezzato dalla popolazione europea, al contrario degli Stati Uniti, dove, invece, se ne consumano solo 9 kg all'anno, pari ad uno ogni quattro giorni.

In Italia, è sicuramente il frutto più diffuso , in quanto si è tendenti ad associare a questo frutto il mito del [benessere](#) e della buona [salute](#).

La mela può essere consumata sia cruda, in questo caso con azione astringente, sia cotta, naturale e ottimo rimedio contro la stipsi. §§§googlemean§§§
Gli specialisti consigliano questo benefico frutto alle persone anziane perché è facilmente digeribile e si può consumare a fine pasto proprio per queste caratteristiche, contraddicendo la comune teoria dei dietologi che suggeriscono di consumare la frutta lontano dal pranzo e dalla cena.

La **composizione nutrizionale** della mela attesta che per circa l'85% del suo peso è costituita da **acqua**. La restante parte è costituita soprattutto da carboidrati e





restante parte è costituita soprattutto da **carboidrati** e

vitamine, tra cui la vitamina A, E, C. In particolare, i nutrizionisti dichiarano che in ogni 100 grammi di prodotto commestibile sono mediamente contenute: circa 85 grammi d'acqua, 0,2 grammi di [proteine](#), 0,1 grammi di [grassi](#), 11 grammi di zuccheri di diverso tipo, tra cui fruttosio, glucosio, e saccarosio, 2 grammi di [fibre](#), per un totale di circa 45-50 calorie, e circa 4 grammi di [sali minerali](#) tra cui potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio, sodio, ferro, oltre a tracce di rame, iodio, zinco manganese, e silicio. La mela è ricca anche di vitamine: C, PP, B1; B2, A, e contiene inoltre acido malico (circa 0,6-1,3 grammi). Sia nella polpa che nella buccia sono inoltre presenti eteri, tannini, alcoli, aldeidi e un elevato numero di terpeni che rende infinitamente vario il profumo e il sapore delle mele. I valori elencati possono variare a seconda del grado di maturazione del frutto e della qualità.

Numerosi sono i suoi utilizzi industriali: vengono impiegate per i [dolci](#), per la produzione di succhi, liquori e creme. Nella nostra penisola la produzione di mele è abbondante e di ottima qualità, inoltre c'è possibilità di scegliere tra tantissime varietà: Golden delicious, Red delicious, Stark delicious, Bella di Roma, Jonathan, Renetta del Canada, Renetta ruggine, Granny Smith.

Detto questo, ora, l'emblema della popolazione italiana è: "**Ma è proprio vero che una mela al giorno toglie il medico di turno?**" In effetti, il celeberrimo detto popolare affonda le sue radici in un pizzico di verità, in quanto la mela è considerata un **frutto/farmaco naturale**, rimedio per tante patologie e problemi fisici. Come è possibile attestare dalla cartella dei valori nutrizionali, la mela è un frutto scarso di proteine, con zero grassi, contenente **vitamina B1** abbondantemente, in grado di combattere la [stanchezza](#) e la tensione nervosa, disturbi di ansia; mentre, la **vitamina B2** aiuta la digestione, ha una funzione protettiva per le mucose della bocca e dell'intestino, con azione rinforzante per capelli e unghie.

La mela è un frutto **tollerato dai soggetti affetti da diabete**, in quanto presenta pochi zuccheri e contiene circa il 2% di fibre, tra cui la pectina, nota per i suoi numerosi effetti benefici. Ancora, la mela ha la **capacità di controllare la glicemia** nel nostro corpo, regolando l'assorbimento degli zuccheri.

Infine, se consumate regolarmente, le mele **abbassano il [colesterolo cattivo \(LDL\)](#)** e aumentano quello buono (HDL) anche in pochissimo tempo e sono considerate preziose nella **prevenzione di ictus e tumori**.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

