



Un concentrato di energia: la pappa reale

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



Un concentrato di energia: la pappa reale

§§§googlestart§§§

È considerata uno dei prodotti più pregiati, un vero e proprio concentrato di [energia](#) che fa bene a grandi e piccini, un toccasana per alcune patologie se abbinata a specifici [nutrienti](#). Ma tutto quello che si dice e si crede sulla **pappa reale** è vero?

La pappa reale, simile ad una crema biancastra, viene secreta dalle ghiandole ipofaringee e mascellari delle api operaie. Ha un odore e un sapore fortemente acido e viene distribuita dalle api operaie a tutte le giovani larve fino a due giorni di età. Grazie alla pappa reale, una larva invece di diventare ape operaia in 21 giorni diviene ape regina in 16 giorni e vive fino a ben cinque anni anziché solo 40 giorni. La pappa reale, dunque, è considerata il principale nutrimento dell'ape regina durante la sua esistenza.

La **composizione** della pappa reale è variegata; si compone, infatti, per il 60% di [acqua](#), per il 20% di protidi, per il 6,4 % di lipidi, per il 10% di glucidi, per lo 0,8% di minerali e per il 2,8% di altri componenti. §§§googlemean§§§ La sua composizione, inoltre, è arricchita dalla presenza di aminoacidi essenziali, vitamine del gruppo B, vitamina A, vitamina C, vitamina D, inositolo, calcio, rame, ferro, fosforo, potassio, silicio, zolfo.

Il componente più prezioso della pappa reale è l'**acido 10-idrossidecenoico**, che esercita attività antibatterica e antitumorale. Questo importantissimo principio organico è presente nell'alimento fresco e raggiunge la sua massima concentrazione durante la fase di elaborazione della pappa reale che si svolge nelle ghiandole faringee delle api nutrici e diminuisce man mano che il prodotto invecchia. Proprio questo fatto ci illumina sulla necessità di consumare quanto più possibile la pappa reale fresca. Il contenuto dell'acido 10-idrossidecenoico (Hda) deve essere pari all'1,9% del prodotto perché solo a partire da una concentrazione pari al 1,5% la pappa reale ha potere antibatterico e antitumorale.





I suoi **effetti stimolanti** per lo stato generale dell'organismo sono noti a tutti, costituendo, così, il nutriente per eccellenza di atleti, bambini, anziani e convalescenti: facilita il metabolismo cellulare, rafforza le difese immunitarie, invigorisce la resistenza agli sforzi, facilita il riacquisto del peso corporeo, è adattogena, ovvero aumenta la risposta adattiva dell'organismo alle difficoltà di origine interna ed esterna. E' ideale per [stress](#) fisici e mentali.

In commercio la si trova in confezioni da dieci grammi, con uno speciale cucchiaino monodose in dotazione. Se ne consiglia l'assunzione di un cucchiaino (da mettere sotto la lingua) al mattino appena svegli. Dopo circa 20 minuti si potrà fare colazione. La dose per gli sportivi può essere molto più massiccia, non esistono controindicazioni. La pappa reale si degrada rapidamente, se non viene conservata in frigorifero in confezione chiusa e scura. Quando deperisce tende ad ingiallire (ossidazione) e ad indurirsi.

La **pappa reale liofilizzata** ha ben poco da invidiare a quella fresca e presenta il grosso vantaggio di essere conservabile più a lungo.

Come il miele e tutti gli altri prodotti dell'alveare anche la pappa reale presente nel mercato italiano proviene in buona parte da Paesi extracomunitari. Per difendersi da questi prodotti, spesso lavorati senza il minimo rispetto delle norme igienico-sanitarie, il consumatore dovrebbe abituarsi a leggere attentamente l'etichetta.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

