
La fragola: un antireumatico

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il celebre naturalista svedese Linneo (1707- 1787) apprezzava molto le fragole perché riteneva che l'avessero guarito da una grave forma reumatica, e forse aveva un po' di ragione perché questi frutti contengono sostanze saliciliche, le stesse con cui la medicina tratta i reumatismi. Alcuni nutrizionisti considerano addirittura le fragole come una specie di aspirina naturale. È attribuita loro anche la proprietà di far diminuire l'acido urico delle urine. Recenti ricerche condotte nel Canada hanno rilevato in esse anche spiccate proprietà antibatteriche ed antivirali. In Italia si è persino constatato un indiretto potere antitumorale delle fragole, che impedirebbero nello stomaco la formazione di alcune sostanze cancerogene. A tale proposito negli Stati Uniti un'indagine epidemiologica, condotta su di un migliaio di anziani, ha notato una minore morte per tumore in coloro che ne fanno grande consumo. Nella letteratura erboristica la fragola è indicata soprattutto per le sue proprietà nutrienti, diuretiche, antigottose e depurative. Questi frutti hanno un contenuto di vitamina C superiore persino a quello degli aranci, contengono vitamine A e B, zuccheri, fosforo, calcio, ferro, magnesio, pectine e flavonoidi e sono un alimento di notevole valore per adulti e bambini. Ma attenzione, perché provocano, in alcune persone, fenomeni allergici (orticaria ecc.). Gli antichi romani le apprezzavano molto e per la loro fragranza le chiamarono fragaria, da cui deriva il nome. Dal punto di vista botanico la fragola appartiene alla famiglia delle rosacee, ama un clima temperato, una esposizione non troppo soleggiata e cresce selvatica nei boschi di tutta l'Italia. Quelli che noi chiamiamo frutti di questa pianta, in realtà sono falsi frutti in quanto derivano dall'ingrossamento della base del fiore (ricettacolo) e non dall'ovario, come avviene per tutti gli altri veri frutti. In passato in Europa c'erano solamente fragole molto piccole (fragoline). Nel 1623 fu importata dall'America del Nord una specie di fragola con frutti molto più grossi, e nel 1712 dal Cile un'altra specie assai grande. Iniziarono così le ibridazioni dalle quali sono nate le moderne grosse fragole (fragoloni), coltivate oramai in tutto il mondo. Vi sono varietà che danno frutti in una sola stagione e altre che, invece, producono dalla primavera all'autunno. Sono facilmente deperibili e possono conservarsi in frigorifero, nello scomparto meno freddo, al massimo per 2-3 giorni.