La cura dell'uva

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Riviste scientifiche prestigiose come Nature, Science e Lancet hanno dedicato di recente diversi studi su di una sostanza: il resveratrolo, presente nell'uva, che ha delle importanti proprietà per la nostra salute. Questa sostanza ha polarizzato l'attenzione del mondo scientifico e dei mass media specialmente dopo che uno studio epidemiologico, conosciuto come "France paradoxe" aveva evidenziato una bassa incidenza di malattie cardiache nella popolazione francese che associa ad una dieta ricca di cibi grassi un consumo regolare di vino rosso. Il resveratrolo è concentrato soprattutto nella buccia dell'uva nera da dove passa nel vino rosso, ed ha particolari proprietà: svolge, infatti, una potente attività antiossidante e sarebbe efficace per la prevenzione di alcune forme tumorali. Diversi ricercatori hanno dimostrato che la proprietà antiossidante del resveratrolo è superiore a quella delle vitamine C, E del betacarotene e sarebbe sinergica con queste vitamine. L'uva è ricca di zuccheri semplici di facile ed immediata utilizzazione ed è, perciò, molto energetica. Contiene anche vitamine (A, B PP e C), acidi organici e sali minerali (manganese, calcio, magnesio, sodio, potassio, ferro, silicio, cloro, fosforo). Questo frutto è vivamente consigliato agli sportivi, ai magri, ai bambini, agli anziani, agli astenici, agli anemici, ai depressi ed a chi svolge attività intellettuale; ha proprietà diuretiche, è lassativo, favorisce l'attività del cuore, la secrezione ghiandolare dell'apparato digerente ed è stato riscontrato che possiede anche proprietà battericide. Il succo dell'uva, per composizione, è quasi simile al latte materno ed è un ottimo complemento durante l'allattamento. Nel secolo scorso la medicina attribuiva notevole importanza terapeutica all'uva, definita insieme alla mela "la regina dei frutti". La cosiddetta "cura dell'uva", capace di fare regredire alcune forme di intossicazioni e diverse malattie, gode ancora di una certa fama. Questa cura consiste nel consumo graduale di notevoli quantità d'uva in sostituzione degli altri alimenti. La durata di questa terapia varia in funzione delle esigenze e delle caratteristiche individuali. La cura dell'uva è sconsigliata a chi soffre di ulcera gastrica, ai diabetici ed ai colitici.