

---

## La mela amica della salute

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Insieme al limone ed all'uva, la mela è il frutto più apprezzato ed utilizzato dalla medicina popolare per le proprietà ad esso attribuite ed è ritenuto alimento medicamentoso universale. Persino i macrobiotici la considerano un frutto benefico e la consigliano. La sua importanza salutare è stata oggetto di un recente convegno svoltosi a Milano dal significativo titolo Mele e Salute, al quale hanno partecipato insigni docenti universitari. Questo frutto contiene per l'84 per cento acqua; tra il 6 e il 12 per cento di zuccheri; 0,14 per cento di proteine; 0,50 per cento di sali minerali; 0.60 per cento di acido malico; 0,80 per cento di pectina. Le vitamine A, B e C offrono un apporto calorico di 50 calorie per 100 grammi. In particolare la mela è indicata a tutti: dai bambini (è spesso il frutto con cui si inizia lo svezzamento) agli anziani. Un suo consumo regolare costituisce uno dei migliori sostegni per il nostro metabolismo. Questo frutto è ricco di polifenoli, sostanze antiossidanti che ritardano il processo d'invecchiamento che si concentrano soprattutto nella buccia; perciò dovrebbe essere mangiato con la buccia dopo un accurato lavaggio. Le mele hanno una limitata quantità di un tipo di zucchero, il fruttosio, che a differenza del saccarosio viene assorbito lentamente: per tale motivo sono, in genere, permesse ai diabetici. Contengono inoltre fibre: cellulosa e pectina che diminuiscono l'assorbimento del colesterolo di origine alimentare e favoriscono le funzioni intestinali. La mela è ricca, poi, di sali minerali di calcio che rafforzano le ossa e di potassio, benefico per il tono muscolare. Grattugiata, si dà specialmente ai bambini durante lo svezzamento ma è ottima a tutte le età nel caso di gastriti, coliti, intossicazioni e disturbi intestinali in genere e va condita con succo di limone e mangiata subito. È consigliata da alcuni come un frutto adatto come unico cibo per uno o due giorni, per ottenere una sicura azione depurativa dell'organismo. Secondo i nutrizionisti, la mela può essere mangiata in qualsiasi momento, anche dopo i pasti. A differenza di altri frutti, infatti, persino nei soggetti predisposti, non provoca fermentazioni intestinali, e quindi problemi digestivi o fenomeni di gonfiore. Masticare una mela pulisce i denti e massaggia le gengive.