
La pera

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Negli anni Sessanta fu notata la relazione tra il consumo di cibi raffinati e l'incidenza, tra le popolazioni occidentali, di alcune malattie metaboliche e gastrointestinali. Si scoprì l'importanza del ruolo che le fibre hanno per il mantenimento della salute ed ora è stato riscoperto che le fibre fanno davvero bene anche al sistema cardiovascolare. Secondo recenti studi condotti dalla prof. M. A. Fusco, primario del Servizio di dietologia e nutrizione clinica dell'ospedale San Camillo-Forlanini di Roma, chi segue una dieta ricca di fibre ha un rischio nettamente minore di infarti e di malattie coronarie. La protezione cardiaca sarebbe dovuta, in particolare, alle cosiddette fibre solubili presenti soprattutto nella frutta e nei legumi. Secondo il nutrizionista Nicola Valerio, le pere sono, tra la frutta, le più ricche di questo tipo di fibre (vedi box). Numerose sono le varietà di pere. Si calcola, infatti, che siano oggi in tutto il mondo alcune migliaia, mentre all'epoca di Plinio se ne conoscevano poche decine. Per gustarne tutta la fragranza, questi frutti devono essere raccolti maturi ed essere consumati molto freschi. Si possono peraltro conservare in frigorifero per alcuni mesi, ad una temperatura compresa tra -1 e +2 gradi. Con le pere si possono fare ottime marmellate, succhi, gelatine e sciroppi. Tagliate a fette sottili, possono essere essiccate e così conservate a lungo. La polpa è di consistenza granulosa, dolce e profumata; di facile digeribilità, contiene pochissimo sodio ed è pertanto indicata anche ai malati di reni. Le pere possono essere concesse, in quantità moderata, ai diabetici perché gli zuccheri semplici che contengono richiedono poca insulina per il loro assorbimento. Secondo la medicina popolare sono consigliate agli artritici e ai gottosi, perché il potassio e il tannino che contengono agevolerebbero l'espulsione degli acidi urici in eccesso nel sangue. Ricche di sali minerali, sono una buona fonte energetica, contengono diverse vitamine, sono rinfrescanti e blandamente lassative. Hanno anche un leggero effetto ipotensivo perché fanno aumentare la diuresi. Inoltre, una sostanza presente nella polpa agirebbe favorevolmente sul funzionamento della ghiandola tiroidea.