
L'uva

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il chicco dell'uva è uno scrigno di sostanze preziose per la nostra salute. C'è da dire, innanzitutto, che il succo dell'uva è un alimento equilibrato, simile sotto certi aspetti al latte materno tanto da essere chiamato latte vegetale. Galeno, uno dei padri della medicina, scrisse che l'uva è un ottimo nutrimento, ma ammoniva che doveva essere usata soltanto a perfetta maturazione. L'uva è un alimento molto digeribile e ad essa sono attribuite diverse proprietà. È soprattutto energetica e giova a tutto l'organismo. Contiene importanti minerali: potassio, manganese, ferro, calcio, magnesio, fosforo ecc., vitamine ed i suoi zuccheri sono facilmente assimilabili. Può trarre vantaggio dall'uva specialmente chi ha un metabolismo alterato, chi si trova in condizione di superlavoro, chi deve affrontare sforzi fisici, chi è troppo magro, chi è esaurito e chi è avanti con gli anni. La buccia dell'uva nera è ricca di una sostanza, il resveratrolo, oggetto in questi ultimi anni di numerosi studi, che hanno dimostrato che svolge una certa azione protettiva nei riguardi di alcune malattie degenerative (arteriosclerosi, ecc.). Le antocianine che colorano l'uva sono potenti antiossidanti che combattono, anch'esse, il processo d'invecchiamento del nostro organismo e sono benefiche per la salute degli occhi. Recentemente è circolata la notizia che i flavonoidi contenuti specialmente nell'uva nera agiscono in sinergia e sarebbero capaci di inibire la crescita di cellule tumorali. La ricchezza nell'uva di acidi organici come il malico, il succinico, il citrico, il tartarico ecc. favorisce i processi metabolici e svolge un effetto disintossicante e diuretico. Nei mesi dell'uva anziché ricorrere al farmacista questo frutto potrebbe essere per molti un ottimo alimento- medicina. Attenzione, però: è controindicato per i colitici ed i diabetici. Per la cura dell'uva è stata persino coniata una parola particolare: l'ampeloterapia. Questa cura assai benefica oggi è in disuso e consiste nel mangiare per un periodo limitato di giorni solamente uva; la suddetta cura, però, è bene sia fatta su consiglio medico. Se si vuole ingerire la buccia dell'uva nera, che, come si è detto, è ricca di resveratrolo, è opportuno togliere accuratamente i semi e frullare gli acini. Prima di essere consumata l'uva deve essere sempre lavata per togliere la patina degli antiparassitari eventualmente presenti, che possono essere dannosi per la nostra salute.