
La pesca

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La pesca è il frutto estivo più amato dagli italiani. È originario della Cina dove si trova raffigurato in antiche decorazioni e citato in diverse poesie, simbolo di lunga vita e di immortalità.

Gli antichi romani la importarono dalla Persia (oggi Iran) e la chiamarono *prunus persica*, in quanto la ritenevano originaria di quel Paese.

L'Italia, a livello mondiale, è uno dei maggiori produttori e le nostre pesche primeggiano per la qualità. Le più importanti coltivazioni si trovano in Emilia, in Romagna, in Campania, nel Veneto e in Piemonte.

Le pesche si possono dividere in tre categorie principali: pesche comuni, pesche noci (dette nettarine) e percoche, con proprietà più o meno simili.

Questo frutto è energetico per il suo contenuto zuccherino ed è anche mineralizzante per la ricchezza di minerali. D'estate, quando l'organismo è sottoposto a temperature elevate, si suda e si perde una notevole quantità di sali minerali tra i quali il potassio che, come è noto, svolge una benefica azione sul battito cardiaco, sulla contrazione muscolare e sull'equilibrio del sistema nervoso. Importante risulta, pertanto, reintegrarlo, pena un senso di spossatezza, insonnia e nervosismo e per questo le pesche possono venire in aiuto.

La pesca è inoltre consigliata dai nutrizionisti anche nell'insufficienza epatica, in alcune patologie intestinali e, per l'alto contenuto di acqua (circa l'80 per cento), nelle disidratazioni.

È un frutto utile per chi soffre di alcune gastriti iposecretive e svolge anche un'azione blandamente lassativa. Ha un ottimo contenuto di vitamine: una sola pesca arreca all'organismo circa il 10 per cento del fabbisogno giornaliero di vitamina C.

Oltre alla vitamina C, ha un buon quantitativo di betacarotene, precursore della preziosa vitamina A (retinolo) e di vitamine del gruppo B.

Ha il pregio di apportare solamente circa 25 calorie per 100 grammi.

Infine c'è da dire che la polpa della pesca è utilizzata per la preparazione di creme e maschere rinfrescanti per la pelle del viso.