

---

## Le mele

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

**Sono indicate per tutti: dai bambini (è il frutto con cui si può iniziare lo svezzamento) agli anziani.**

Il noto proverbio: «Una mela al giorno toglie il medico di turno» esprime il concetto noto alla saggezza popolare sull'effetto benefico delle mele per la nostra salute.

Un consumo regolare di mele, infatti, secondo una ricerca dell'Istituto Mario Negri di Milano, riduce di un terzo l'incidenza del tumore del colon retto e diversi studi hanno rilevato, tra i grandi consumatori di mele, una minore incidenza di altri tumori (cavo orale, cavo esofageo, ecc.).

Questo frutto è ricco di fibre, che contribuiscono al controllo del livello del colesterolo e regolarizzano le funzioni intestinali.

La mela è poco calorica: cento grammi equivalgono a solo 45-55 calorie, è adatta nelle diete dimagranti e ai diabetici e svolge anche una certa azione disintossicante.

È indicata a tutti: dai bambini (è il frutto con cui si può iniziare lo svezzamento) agli anziani.

È consigliabile mangiarla con la buccia, dopo averla ben lavata, perché proprio questa contiene molti preziosi nutrienti.

La mela ha un buon contenuto di quercetina, il ben noto ed efficace antiossidante che ci protegge dai processi degenerativi dell'invecchiamento.

Infine c'è da segnalare una curiosità: un coltivatore svizzero ha selezionato recentemente la "*Redlove*" una mela molto pregiata che non solo ha la buccia ma ha anche la polpa rossa ricchissima di antiossidanti.