

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Prugne secche

Le prugne secche le mangiamo, di solito, solamente nel periodo natalizio ma le possiamo facilmente acquistare durante tutto l'anno. Diversi studi hanno dimostrato che hanno molte benefiche proprietà per la nostra salute. Sono un'ottima fonte di antiossidanti e di minerali, sono energetiche perché cento grammi sviluppano circa 180 calorie, sono molto ricche di fibre e di un particolare zucchero: il sorbitolo, e soprattutto sono un valido aiuto per combattere in maniera naturale la costipazione intestinale. A tale scopo si consiglia di lasciare in amollo da 3 a 10 prugne secche per uno o due giorni ed assumerle insieme all'acqua. Nell'acqua le prugne scaricano soprattutto lo zucchero e coloro che hanno problemi di glicemia è bene che le tengano in amollo per più giorni, cambino ripetutamente l'acqua che si è arricchita dello zucchero e la eliminino. Recentemente un importante studio ha dimostrato che le prugne secche possono essere molto utili per combattere l'osteoporosi. Il prof. Baharam M. Arjmandi, docente e presidente del dipartimento di scienze della nutrizione dell'Università dello Stato della Florida ha sperimentato che le prugne secche hanno la capacità di ostacolare il riassorbimento osseo che con l'avanzare dell'età tende a superare il tasso di crescita di nuovo tessuto e consiglia le prugne secche alle donne in menopausa. La notizia ha fatto il giro del mondo ed è stata pubblicata sul *British Journal of Nutrition*.