

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Le pesche

Tra i frutti che maturano in primavera e in estate le gustose pesche sono ricchissime di sostanze benefiche per la nostra salute.

Per gli zuccheri che contengono sono molto energetiche e hanno sostanze che favoriscono l'alcalinità del nostro organismo. Sono diuretiche, disintossicanti, leggermente lassative contribuiscono a regolarizzare le funzioni intestinali.

Hanno un elevato contenuto di acqua, circa il 90 per cento, e una fibra solubile, la pectina. Sono ricche di potassio e, per tale motivo, favoriscono l'attività cardiaca. La medicina popolare le consiglia a chi soffre di disturbi artritici e di gotta.

Recentemente è stato pubblicato sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry* uno studio effettuato da ricercatori della Texas AgriLife Research, che hanno dimostrato che le pesche hanno sostanze capaci di favorire la distruzione delle cellule del tumore della mammella. Lo studio è stato testato su animali da laboratorio ed è stato giudicato da diversi scienziati molto importante e degno di ulteriori ricerche.

Si producono oggi diversi tipi di pesche e quelle che hanno la pelle liscia priva di peluria sono chiamate nettarine o pesche noci. Tutte hanno proprietà simili. ■