

la mela

La mela è un frutto (o meglio un falso frutto, visto che il vero frutto sarebbe il “torsolo”) della famiglia delle Rosacee (nome scientifico *Malus communis*, *Malus domestica*) e la sua diffusione è tale che, anche nelle culture più antiche, ha assunto spesso anche un valore simbolico. Tutti ricordano, solo per citare due esempi celeberrimi, la mela proibita del Paradiso Terrestre e ancora, nella mitologia greca, la mela (pomo della discordia) con cui Paride elesse Afrodite come la più bella tra le dee.

Solo in Italia si riconoscono, nominalmente, circa 2000 varietà diverse di mele, tra quelle reperibili, quelle irreperibili e quelle estinte.

Tra le più conosciute, ricordiamo:

- **Mela Annurca**, presente soprattutto nelle regioni meridionali dell'Italia, a buccia rosso vinoso, polpa bianca e sapore dolce acidulo;
- **Mela Breaburn**, molto aromatica coltivata in Lombardia, soprattutto in Valtellina;
- **Mela Fuji**, originaria del Giappone, dalla forma tondeggianti con buccia dal colore rosso dal chiaro fino allo scuro, screziato giallo verde, ricca di fruttosio, croccante e succosa e dal gusto dolce un poco acidulo, coltivata in Valtellina;

- **Mela Golden delicious**, è il tipo più diffuso in Italia, con buccia gialla/rugginosa, è dolce dall'aroma intenso e con la polpa succosa e zuccherina. Diuretica, è ricca di polifenoli;

- **Mela Granny Smith**, ha origini australiane e colore verde carico. Croccante e succosa, con sapore dolce leggermente acidulo, particolarmente ricca in magnesio;

- **Mela Red Delicious**, ha una forma tipica a calice, buccia colore rosso vivo. Coltivata principalmente in Lombardia;

- **Mela Royal Gala**, con buccia rossa, polpa fine e succosa, gusto dolce con sapore intenso, coltivata soprattutto in Valtellina;

- **Mela Stark Delicious**, colore rosso brillante, aromatica e poco acida, sapore dolce con polpa succosa, molto ricca in carotene e retinolo;

- **Mela Renetta**, dall'aroma spiccato, adatta ai climi alpini, se appena matura ha la buccia giallo/verde, mela succosa e poco zuccherina, adatta anche ai pazienti diabetici, coltivata in Val di Non, in Trentino, matura in autunno.

Il maggior produttore mondiale di mele oggi è la Cina, ma il consumo di mele è molto elevato in tutto il mondo, in Europa si stima che se ne consumino circa 20 kg pro capite all'anno (circa una mela e mezza al giorno per ogni individuo, molto di più che negli USA dove il consumo è di una mela ogni quattro giorni), mentre in Italia è senza dubbio il frutto più diffuso e

consumato. Il periodo dell'anno migliore per le mele è l'autunno, ma, grazie ai moderni sistemi di coltivazione e conservazione, le mele non sono un frutto legato al consumo stagionale, ma disponibile tutto l'anno.

La mela è composta per oltre l'80% da acqua mentre la restante parte è composta da carboidrati, vitamine (C, PP, A e B) e fibre, mentre praticamente assenti sono le proteine e i grassi. Inoltre la mela apporta molti minerali come potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio, ferro.

Il relativo basso contenuto in zuccheri fa della mela, pur nelle dovute quantità, un frutto adatto anche per chi soffre di diabete. Inoltre la pectina, contenuta nella mela, è una sostanza che aiuta a tenere sotto controllo la glicemia, rallentando l'assorbimento degli zuccheri nel sangue (soprattutto nella varietà Renetta). Importante è l'apporto di vitamine che questo frutto ci offre: le vitamine del gruppo B, come la B1 che combatte l'inappetenza, la stanchezza e il “nervosismo”, e come la B2 che ci aiuta nei processi digestivi, oltre a proteggere unghie, capelli e le mucose come quelle della bocca.

Questo frutto è ricco di antiossidanti, come la vitamina C, i polifenoli e la già citata pectina, presente soprattutto nella buccia, dalla cui fermentazione si libera acido butirrico, sostanza alla base di alcuni farmaci sperimentali contro il cancro. Proprio grazie ai polifenoli, poi, le mele sono efficaci nel prevenire i tumori del polmone, dell'intestino e della prostata. Inoltre le mele sono ricche di quercetina, un antiossidante

la mela

che si ritiene possa contrastare oltre ai tumori, anche alcune malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer.

Da recenti studi statunitensi si è evidenziato come la buccia delle mele (in particolare della varietà Red Delicious) contenga delle sostanze denominate Triterpenoidi, che hanno dimostrato sperimentalmente, in vitro, attività anti-proliferativa nei confronti di vari tipi di tumore, tra cui carcinoma mammario e carcinoma del colon.

Ma i pregi di questo frutto non si fermano qui: se consumata cruda è ottima come astringente intestinale, mentre se consumata cotta aiuta contro la stipsi.

L'elevato contenuto in fibre inoltre fa sì che la mela aiuti a contrastare la formazione del colesterolo "cattivo" (LDL) mentre favorisca quello "buono" (HDL).

La particolare facilità nel digerire questo frutto, oltre che ottimo spuntino rompi fame di metà giornata, fa sì che la mela sia adatta ad essere consumata anche a fine pasto, senza il rischio di risultare pesante.

Dunque è vero: "una mela al giorno leva il medico di turno"... ?

Come spesso accade la saggezza popolare è in linea con le evidenze scientifiche, e in questo caso il proverbio ci suggerisce i tanti pregi che questo frutto apporta alla nostra salute.

Composizione chimica	valore per 100g
Parte edibile (%):	85
Acqua (g):	85.2
Proteine (g):	0.2
Lipidi (g):	tracce
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati disponibili (g):	10
Amido (g):	0
Zuccheri solubili (g):	10
Fibra totale (g):	2.6
Fibra solubile (g):	0.73
Fibra insolubile (g):	1.84
Alcol (g):	0
Energia (kcal):	38

Dati INRAN



SIMPeSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita



www.alimentazione.fimmg.org



Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.



@AlimentazioneSV

