

l'uva

Le viti coltivate per la produzione di uva appartengono alla specie *Vitis vinifera* L. Questa, come tutte le altre *Vitis* derivano da archetipi antichissimi risalenti a 230-60 milioni di anni fa. L'area d'origine del genere *Vitis* è riconducibile all'emisfero boreale (Asia orientale, Europa, America settentrionale), mentre quella della specie *Vitis vinifera* è circoscritta tra l'Asia occidentale, l'Europa e l'Africa settentrionale. L'inizio della coltivazione della vite viene fatta risalire alla metà del Neolitico (2.000-3.000 anni a.C.), periodo in cui esistono testimonianze della capacità dell'uomo di trasformare il frutto della vite in vino.

In Italia la coltura dell'uva trova la migliore collocazione alle latitudini più basse, in particolare nel meridione. In queste regioni viene coltivata nei terreni di pianura o di bassa collina, quasi mai oltre i 300-400 mslm. Ciò è dovuto alle esigenze eliatermiche e idriche dell'uva da tavola rispetto a quella da vino. I climi soleggiati, caldi e asciutti incidono positivamente sui processi di maturazione e sulle caratteristiche organolettiche; essi, inoltre, prevengono l'insorgenza di fenomeni patologici. L'uva da tavola, soprattutto, predilige i terreni profondi, sciolti e permeabili, ad elevata conducibilità termica, chiari, a reazione neutra o sub-alcalina.

Il prodotto della vite che arriva nelle nostre case è normalmente il tipo da tavola di cui esistono, in Italia, un numero elevato di cultivar, tra le quali ricordiamo le più conosciute:

- **Alfonso La vallee**, cultivar di buona qualità, con acini di color blu-nero che maturano nella III decade di agosto;
- **Cardinal**, cultivar di buona qualità, con acini di color rosso-violacei che maturano nella I decade di agosto;
- **Italia**, è la cultivar più diffusa in Italia ed è anche la più coltivata sotto copertura per il ritardo della raccolta che avviene a novembre-gennaio. L'acino è di color giallo dorato o ambrato;
- **Regina**, cultivar "naturale", è stata la più coltivata in Italia fino agli anni '70. L'acino è di color giallo dorato e matura nella I decade di settembre.

Alcune varietà, poi, si prestano anche all'essiccazione come le cultivar "Sultanina bianca", "Zibibbo" e "Corinto".

Ricordiamo che l'uva in realtà è un'infruttescenza, consistente in numerosi piccoli chicchi, gli acini, raccolti tra loro a formare il "grappolo".

Esistono tecniche per l'anticipo della maturazione dell'uva da tavola che consistono nella copertura integrale (tetto e fianchi) del vigneto con una serra fredda in polietilene, messa in opera prima del germogliamento. Questa tecnica fornisce risultati interessanti perché permette di commercializzare uva nel periodo di luglio-agosto. La tecnica per

il ritardo della raccolta, invece, consiste nella copertura parziale (solo tetto) e tardiva dei vigneti. La protezione dei grappoli dalle piogge autunnali consente la conservazione dell'uva sulla pianta per circa 2-3 mesi oltre l'epoca di maturazione normale. E' stato dimostrato che l'uva, consumata in quantità moderata, assicura una fluidità migliore del plasma poiché agisce sulla aggregazione piastrinica e contemporaneamente riduce il colesterolo LDL innalzando il valore del colesterolo HDL; ciò è dovuto all'azione dei polifenoli che agiscono da potenti antiossidanti. Non possiamo, poi, non ricordare, oltre l'importanza di altre sostanze benefiche, la presenza del resveratrolo, una sostanza in grado di prevenire le malattie cardiovascolari, attraverso il miglioramento della fluidità del sangue e la riduzione dell'aggregazione piastrinica; e ad esso sono state riconosciute proprietà antiinfiammatorie ed ipocolesterolemizzanti. In ultimo, ma non per importanza, l'azione angioprotettrice ed inibitrice dell'enzima di conversione dell'angiotensina posseduta dai semi di alcuni tipi di uva rossa. Con il suo contenuto in acqua di circa l'80% ed il contenuto di carboidrati di circa il 15%, l'uva fornisce poco più di 60kcal per 100 grammi di parte edibile; non contiene quantità apprezzabili di vitamine e minerali, e, solo in alcune varietà, fornisce una fonte discreta di vitamina C. Ha un potere saziante piuttosto basso: infatti non è difficile mangiare un chilo di uva (che corrisponde a un grosso grappolo), specie se ben matura e dolce, assumendo ben 600 kcal.

Per questi motivi, è sempre bene valutare se valga la pena inserire questo frutto in un piano alimentare ipocalorico. È sicuramente preferibile consumare l'uva insieme ad altri frutti, per esempio in una macedonia, per innalzare l'indice di sazietà. Naturalmente, un discorso a parte va fatto per l'uva passa il cui consumo apporta un contributo energetico di ben 250 Kcal per 100g (in questo caso il consumo di 1Kg apporterebbe 2.500 Kcal!).

Quando si acquista l'uva da tavola è consigliabile tener presente che gli acini devono essere saldamente attaccati al grappolo e il gambo deve essere flessibile (a parte in alcune varietà come la Impero, che ha il gambo legnoso).

Il tipico strato di polverina che avvolge ogni acino è un importante segnale della freschezza del frutto, poiché tende a scomparire con il tempo anche a causa dei vari "passaggi di mano".

L'uva da tavola è un frutto rapidamente deperibile a temperatura ambiente ed è tanto più rapida quanto più l'uva è stata raccolta in uno stato avanzato di maturazione.

Una volta acquistata, bisogna asportare gli acini marci e riporre i grappoli in frigorifero all'interno di una scatola di plastica perforata. In questo modo si conserverà anche per una settimana.

E' bene lavare l'uva solamente prima di consumarla.

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile di uva fresca

Acqua	80.30 g
Proteine	0.50 g
Carboidrati	15.60 g
Grassi	0.10 g
Fibra totale	1.50 g
Vitamina A	4 mg
Vitamina C	6 mg
Calcio	27 mg
Potassio	192 mg
Ferro	0.40 g
Fosforo	4 mg
kcal	61

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



l'uva