

Data: 08.10.2023 Pag.: 57
Size: 132 cm2 AVE: € 29700.00
Tiratura: 332423
Diffusione: 258991
Lettori: 1948000



📌 Smart Tips

di **Eliana Liotta**

I TANTI PREGI DEI DOLCI CACHI

La dolcezza inconfondibile non dovrebbe impedire di mangiare i cachi, «frutto degli dei» secondo l'etimo greco del nome scientifico, Diospyros kaki. Se c'è un nuovo orientamento tra gli scienziati che si occupano di nutrizione, è quello di non vietare la frutta anche se zuccherina, perché regala micronutrienti e fitocomposti.

● **IL MITO DELLE CALORIE** È vero, i cachi hanno una quota di carboidrati semplici più abbondante di mele o pere ma uno grande, da 200 grammi, fornisce 140 calorie, quasi quanto un pacchetto di cracker. Non solo: un frutto è formato per l'80% da acqua e apporta tanta fibra solubile, il che abbassa l'impatto glicemico.

● **I DIABETICI** La fibra, che nell'apparato digerente si ammorbidisce e forma una sorta di blob, rallenta l'assorbimento del glucosio, così i livelli di glicemia si mantengono stabili, senza picchi. Nemmeno ai diabetici sono preclusi i cachi, semmai il consiglio è di servirsi una porzione più piccola rispetto allo standard (che è 150 grammi), consumandola a fine pasto.

● **LA FIBRA** Un solo frutto copre più del 15% del fabbisogno giornaliero della fibra raccomandata, che aiuta la peristalsi intestinale (quindi previene la stitichezza) e favorisce la salute dell'intestino e della comunità di batteri che ospita, il microbiota.

● **LA VITAMINA A** Tra i punti di forza dei cachi c'è il betacarotene, il pigmento che dà il colore arancione e che è un precursore della vitamina A, utile agli occhi ma anche alla sintesi proteica e alla formazione delle ossa. In più, fisetina e catechine, molecole che esercitano azioni protettive nei confronti del sistema circolatorio.

● **LA MEDICINA CINESE** Si ama chiamare il cachi «albero della pace», perché fu tra le poche specie a sopravvivere al bombardamento atomico di Nagasaki, nell'agosto del 1945. Il suo frutto ha una lunga storia nella medicina tradizionale cinese, dove viene prescritto per il trattamento di ischemia, pressione alta, angina, aterosclerosi e malattie infiammatorie. In Italia il periodo di raccolta va da settembre a novembre.

*La revisione è di Lucilla Titta,
coordinatrice del programma Smartfood
allo Ieo-Istituto europeo di oncologia*