

## Siamo quello che mangiamo L'anguria, dissetante e protettiva

Author : Daniela Troiani

Date : 29 giugno 2014



Visto che la squadra italiana è stata "malamente" eliminata dai mondiali di calcio, l'unico tricolore rimasto ad allietarci l'estate è l'anguria, frutto appartenente alla **famiglia delle Cucurbitacee**.

La forma del frutto, a seconda della varietà, può essere più o meno ovale o sferica, il colore può variare dal verde chiaro al verde scuro, striato, mentre la polpa, croccante e ricca di semi, può assumere colore rosso, rosato o giallastro (più raro). Le angurie sono originarie dell'Africa tropicale e già dai tempi degli antichi Egizi si hanno notizie di questo frutto, che veniva posto nelle tombe dei Faraoni perchè fosse loro di sostentamento nell'aldilà. Giunte in Europa ai tempi delle crociate, le angurie vengono oggi prodotta principalmente in Cina, Russia e Turchia, mentre nella nostra nazione, la loro coltivazione è maggiormente diffusa in Emilia Romagna, Lombardia, Puglia e Lazio.

Cento grammi di anguria sono composti da acqua (95,3 grammi), carboidrati (3,7 grammi), proteine (0,4 grammi), fibre (0,2 grammi). L'apporto calorico è davvero modesto, pari a 16Kcal/100gr: il sapore dolce del frutto maturo è infatti in gran parte dovuto alla presenza di sostanze aromatiche.

Il cocomero è in assoluto il **vegetale più ricco di acqua**; la sua colorazione rossa dipende dalla presenza di **carotenoidi**, antiossidanti i cui effetti benefici sono ampiamente citati nella letteratura scientifica e ai quali sono riconosciute attività protettive oculari, riproduttive, cardiovascolari, cutanee e di potenziamento del sistema immunitario.

Uno dei più noti e importanti carotenoidi è il **licopene**, la cui concentrazione è massima nei pomodori e nei vegetali rossi o rosso-arancioni, e di cui anche l'anguria è ricca. Il licopene, un composto formato solo da idrogeno e carbonio, è impiegato anche come additivo alimentare (identificato dalla sigla E160d) ed è molto studiato per le sue notevoli capacità di inibire diverse forme tumorali, tra le quali i tumori alla prostata e alla cervice uterina, nonché quelli all'apparato digerente e al polmone (soprattutto nei fumatori o in chi vive in città molto inquinate). La sua azione si dimostra benefica anche in alcune malattie infettive, nei disturbi dermatologici e nell'attività antiaterosclerotica a carico dell'intima della carotide.

Una ricerca eseguita presso l'Università della Florida ha messo in evidenza che l'ipertensione può essere tenuta sotto controllo mangiando proprio l'anguria probabilmente grazie al suo contenuto di **L-citrullina**, un aminoacido importante per la formazione dell'ossido nitrico, che assicura l'equilibrio della pressione e mantiene elastiche le pareti arteriose.

In più l'anguria **contiene minerali** (in particolare fosforo, calcio, sodio, potassio e ferro), **la vitamina A e la**

**vitamina C, la B2, la B1 e la PP.** Potassio e vitamina C conferiscono all'anguria proprietà dissetanti e diuretiche e la rendono indicata nei casi di ritenzione di liquidi, gonfiore alle gambe, ipertensione e cellulite. Il suo consumo deve essere limitato nei soggetti con sensibilità ai salicilati, dato che sono contenuti nel frutto. Inoltre i semi dell'anguria hanno effetti lassativi.

Non è vero che l'anguria è un frutto poco digeribile, ma, a causa del suo elevato contenuto di acqua, se viene consumata dopo un pasto diluisce i succhi gastrici e rallenta la digestione. Per questo motivo è preferibile consumarla durante la giornata. Fra le principali varietà delle Angurie troviamo la **Crimson Sweet** (varietà classica), dalla buccia verde chiaro con striature più scure e dai frutti tondeggianti leggermente allungati. Il peso medio va dai 10 ai 13 kg e la polpa ha un colore rosso vivo ed è molto succosa, dolce e compatta. Le angurie **Sugar Baby** hanno buccia di color verde scuro uniforme e forma più rotonda; presentano frutti dal peso e dimensione contenuti (3 - 5 kg) e dalla polpa rosso acceso, molto dolce. Le **Charleston Gray** presentano forma allungata, peso dai 15 ai 18 kg e lunghezza fino a 60 cm, con polpa rossa e compatta. Le angurie **Asahi Miyako** hanno forma rotonda, buccia di color verde chiaro e striature verde scuro, polpa dolce a grana fine.

Scegliere l'anguria giusta non è facile, ecco cosa si dovrebbe fare...

Bisogna farla "suonare", appoggiandola all'orecchio e comprimendola leggermente: la polpa deve scricchiolare; poi si deve percuotere la buccia con le dita: deve dare un suono sordo. E poi arriva l'addetto al reparto frutta del supermercato e ci butta fuori...

La buccia deve essere intera, senza fessure o alterazioni. Se c'è una macchia più chiara su una parte della buccia, il frutto non è immaturo, ma quella è la parte che è rimasta appoggiata a terra durante la crescita. Le angurie vanno conservate in luogo fresco e, una volta tagliate, vanno tenute in frigorifero, avendo cura di ricoprirle con una pellicola trasparente per proteggerle.