

INTESTINO PUNTUALE CON LA pera

Ricca di zuccheri e fibre, sgonfia la pancia. E ti depura

È il primo frutto che viene dato ai bambini. Perché non dà allergie, è gradevole al palato e ha un'azione rinfrescante sull'apparato digerente. «La pera è ricca di zuccheri (soprattutto fruttosio) e di fibre (in particolare di pectina che, essendo solubile, ha la capacità di agevolare l'eliminazione del colesterolo)», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Ma la proprietà principale di

MANGIATA COTTA E CON LA BUCCIA METTE KO LA STIPSI

questo frutto, che si trova in commercio tutto l'anno, è quella di depurare l'intestino».

STOP ALLA PIGRIZIA

«La pera ha un'ottima azione lassativa, ma solo se viene mangiata quando è bella matura (per capire se è pronta per il consumo guarda il boxino in alto a destra)», puntualizza la dottoressa D'Eugenio, che da anni usa i cibi per la cura di diversi disturbi. «Il processo

di maturazione riduce la presenza dei tannini (sostanze che hanno un effetto astringente) e aumenta quella degli zuccheri che, stimolando il lavoro disintossicante del fegato, hanno un'azione benefica sull'intestino. Ma a contrastare la stitichezza è anche (e soprattutto) la presenza delle fibre. Per questo consiglio di mangiarla sempre con la buccia (scegliendo pere bio per ridurre l'assunzione di

residui di pesticidi), meglio ancora se cotta e all'inizio del pranzo o della cena (la pera non agisce negativamente sul sonno per cui può essere consumata tranquillamente anche alla sera), in modo che possa esprimere al massimo la sua potenzialità. Il menu ideale? Una pasta con le lenticchie e un finocchio cotto, da far seguire alla frutta. Se poi alla pigrizia intestinale si unisce un po' di ritenzione idrica, spesso legata ad alcune fasi del ciclo mestruale, puoi puntare su pera, risotto con i porri e una verdura cruda a piacere. È un menu un po' sbilanciato verso il potassio e povero di sodio, che permette di sgonfiare la pancia stimolando la diuresi.

LA SPESA OK

Scegli frutti senza segni di ammaccature, sodi ma non troppo maturi, col picciolo turgido e verde. Una pera è buona da mangiare quando la polpa intorno al picciolo tende a cedere a una leggera pressione delle dita.

PER OSSA FORTI

«La pera contiene non solo il potassio ma anche altri sali minerali, come il fluoro, lo zolfo, il calcio», aggiunge la nostra esperta. «Può quindi essere d'aiuto sia per prevenire l'osteoporosi, sia per migliorare il tono muscolare. Nel primo caso, ok a spaghetti con le vongole, radicchio stufato con uvette e pinoli e una pera. La frutta è ricca di minerali, le vongole e i pinoli di calcio. Per l'azione tonificante, invece, propongo di puntare sulla pasta con il cavolo associata a un pesce di mare (ricco di iodio che stimola la tiroide), più la pera che fornisce zuccheri. O, per un effetto ricostituente, suggerisco di mangiare una zuppa di cereali in chicchi (che danno energia) e polpette di carne (che forniscono proteine di alto valore biologico e ferro antistanchezza)».

Valori nutrizionali

100 g di pera forniscono 35 calorie, 8,8 g di zuccheri, 3,8 g di fibre, 127 mg di potassio.

Getty