

RILASSATI CON LE ciliegie

Il loro potere sedativo blocca lo stress e ti aiuta a dormire bene

Prodotte soprattutto in Puglia, Campania, Emilia-Romagna e Veneto, le ciliegie si trovano in commercio tra maggio e luglio. Gli effetti benefici delle diverse varietà di questo frutto tardo primaverile riguardano in particolare il sistema nervoso. Vediamo perché con l'aiuto della dottoressa Anna D'Eugenio, medico dietologo che da anni utilizza i cibi come terapia.

RIDUCONO LO STRESS

«Grazie alla presenza di calcio e di alcuni oligoelementi (come manganese, cobalto, zinco e rame) le ciliegie hanno un'azione sedativa», spiega la nostra esperta. «Un pasto serale che preveda pasta con la ricotta, finocchi e 200 g dei piccoli frutti rossi, combatte

E PER DEPURARTI
FAI UN INFUSO CON
DIECI PICCIOLI

lo stress e favorisce il sonno. Il ruolo delle ciliegie è infatti potenziato dal calcio del formaggio fresco, dal triptofano della pasta e dal

AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

Controlla che abbiano la buccia lucida e senza ammaccature, la polpa soda e il picciolo bello verde.

Una volta a casa Mettile in un sacchetto di carta e conservale in un luogo fresco.

potassio della verdura che, insieme, migliorano la trasmissione degli impulsi nervosi e favoriscono la liberazione della serotonina».

Ma le ciliegie possono avere sul sistema nervoso anche un effetto tonico. «150 g, lasciate cuocere una ventina di minuti in 150 ml di vino rosso e poi cosparse di zucchero, sono l'ideale per ricaricare la mente», precisa la dottoressa D'Eugenio. I numerosi sali minerali e micronutrienti di questo

frutto contribuiscono a rigenerare il tessuto nervoso, migliorandone il funzionamento (in termini di capacità di attenzione, concentrazione e memoria) senza aumentare l'eccitabilità».

CALMANO IL DOLORE

Secondo uno studio americano pubblicato su *Arthritis and Rheumatism*, inoltre, mangiare tutti i giorni 10-12 ciliegie permetterebbe di ridurre del 75% il rischio di avere un attacco doloroso alle articolazioni. «Questi frutti, infatti, permettono di depurare il sangue dagli acidi urici (il cui accumulo può favorire gotta e reumatismi)», spiega la dietologa. Il pasto ok per

abbassare l'uricemia? Due patate lessate, 150 g di cicoria ripassata in padella e 200 g di ciliegie. A differenza delle amarene, questi frutti non hanno invece un potere diuretico. «Per stimolare i reni a eliminare liquidi e tossine puoi però preparare un infuso con i loro piccioli (10 per 250 ml di acqua: sono ricchi di tannini e di potassio), che ti danno una mano a sgonfiarti».

Valori nutrizionali

100 g di ciliegie ti danno 38 calorie, 9 g di zuccheri, 1,3 g di fibre, 229 mg di potassio, 30 mg di calcio.

86 g

È L'ACQUA CHE BEVI
MANGIANDO UN ETTO
DI CILIEGIE

Getty