

AMICA DEL SESSO

L'anguria

Migliora la circolazione e ti aiuta a combattere i disturbi del ciclo. Ma se hai la cistite evitala

Fresca e dissetante, è uno dei pochi frutti di stagione che ha ancora una precisa stagionalità: la trovi solo in estate. Ricchissima di acqua e povera di sodio, ha un elevato potere diuretico. Ma attenta. «Se soffri di cistite devi evitarla perché, essendo molto zuccherina, favorisce lo sviluppo dei microrganismi che causano l'infiammazione delle vie urinarie», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma.

OK PER GLI ORMONI

Il suo potere sgonfiante può essere sfruttato per ridurre i piccoli disturbi legati agli ormoni sessuali. «Subito dopo la fine delle mestruazioni, portala in tavola associandola alla carne rossa (necessaria per recuperare il ferro perso con il flusso). L'anguria è infatti ottima per ridurre l'affaticamento

renale causato dalle proteine», consiglia la nostra esperta che, da anni, utilizza gli alimenti come strumento terapeutico.

«Nella seconda parte del ciclo, quella che segue l'ovulazione, consumala invece insieme al pesce. Orate & Co. agiscono sulla tiroide velocizzando tutte le attività dell'organismo, compresa l'eliminazione dei liquidi in eccesso stimolata dall'anguria».

La "dose" consigliata è di 300 g al giorno, preferibilmente a pranzo, per evitare di doversi alzare di notte a fare pipì. Attenzione a non mangiarla insieme alla pasta (fa salire troppo la glicemia), con il formaggio (rallenta la digestione) o con le uova (favorisce il reflusso).

L'anguria è sconsigliata a chi ha il diabete (perché i suoi zuccheri vengono assorbiti molto

velocemente) e a chi ha i calcoli alla cistifellea (può dare pesantezza).

PER LE TUE DIFESE

L'anguria non è solo diuretica. Ha anche una buona azione antiossidante. Contiene vitamina C, antocianine (pigmenti che proteggono la pianta dai raggi ultravioletti) e licopene (un carotenoide dalla riconosciuta azione antitumorale). Tutte insieme, queste sostanze contrastano l'aggressione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule, e potenziano il sistema immunitario rendendoti più resistente alle malattie.

COME IL VIAGRA

Nel frutto è presente poi la citrullina (il suo nome scientifico è *Citrullus lanatus*). Questo aminoacido, che il nostro organismo trasforma in arginina, una sostanza dall'azione vasodilatatoria, viene utilizzato per la cura dei disturbi dell'erezione. Uno studio dell'Università del Texas ha addirittura paragonato l'anguria

Valori nutrizionali

100 g di anguria ti danno solo 16 calorie, poco sodio (3 mg), tanta acqua (95,3 g) e potassio (280 mg).

SARÀ MATURA AL PUNTO GIUSTO?

Per scoprirlo segui il consiglio di Coldiretti.

Batti una mano sulla buccia: più il rumore è profondo, più l'anguria è ok.

Non la digerisci?

Dipende dalla sua ricchezza in acqua e zuccheri, che diluisce i succhi gastrici e rallenta lo svuotamento dello stomaco.

al Viagra. «Lasciando perdere queste esagerazioni, possiamo però dire che grazie alla citrullina e alla vitamina PP, che tonifica le pareti dei vasi sanguigni, questo frutto è utile per migliorare la circolazione sanguigna», afferma la nostra esperta. «Non solo. Stimolando la diuresi permette di abbassare la pressione. Ultimo vantaggio: riduce la stasi linfatica e può essere inserita nel menu per attenuare la cellulite».