

# Uva

**CALMA  
LO STRESS**

Amica del sistema nervoso, favorisce anche il sonno. Grazie alla melatonina

**S** spesso snobbata perché considerata "troppo" calorica, l'uva (almeno fino a dicembre-gennaio, quando termina la sua stagionalità) meriterebbe di essere inserita tutti i giorni nel menu. «Perché è ricca di sali minerali (come manganese, calcio, magnesio, potassio), vitamine (in particolare del gruppo B) e tante altre sostanze preziose per la salute», afferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma.

**CON UN GRAPPOLO  
PUOI COMBATTERE  
LA STITICHEZZA**

**RILASSA I NERVI**

«Studi recenti hanno scoperto la presenza nell'uva della melatonina, l'ormone del buio che ha un ruolo importantissimo nella

regolazione del ritmo sonno-veglia», spiega la nostra esperta. «Gli acini contengono anche quantità significative di vitamina B6, che agisce sul metabolismo delle cellule nervose favorendone il corretto nutrimento. Insieme le due sostanze rendono l'uva ideale per chi è stressato o un po' depresso e per chi dorme male».

Se la mangi nel corso della giornata questo frutto regolarizza il tono di base del tuo umore. Se invece soffri di insonnia, consumala alla sera. Il menu ideale? «Un risotto seguito da una lattuga e da un grappolo da 150-200 g di uva», consiglia la dottoressa D'Eugenio, che da anni utilizza i cibi come terapia. «È un pasto molto ricco di

zuccheri che assicura un sonno meraviglioso. Se però ti senti un po' gonfia (succede soprattutto dopo l'ovulazione) è meglio sostituire il primo con un pesce bollito, che ha un effetto drenante».

**SVEGLIA L'INTESTINO**

«Grazie alla sua ricchezza di acqua, fibre e zuccheri l'uva ha uno spiccato potere lassativo», continua la nostra esperta. «Puoi consumarne un grappolo da 150-200 g dopo un piatto di alici

**Valori nutrizionali**

100 g di uva ti danno 61 calorie, 15,6 g di zuccheri, 1,5 g di fibre, 192 mg di potassio e 27 mg di calcio

**NERA HA PIÙ ANTIOSSIDANTI**

*Il resveratrolo, le antocianine, le catechine e i flavonoidi sono presenti soprattutto nella buccia dell'uva nera, che ha quindi un maggior potere antinvecchiamento. Hai bruciori di stomaco? Evitala. Nera o bianca che sia, l'uva, come tutti gli alimenti ricchi di acqua e zucchero, può scatenare la gastrite.*

Getty

infarinata e fritte in olio d'oliva, del sedano in pinzimonio e una fetta di pane. E se credi, sbagliando, che il fritto sia pesante, sappi che l'uva stimola la contrattilità della colecisti e la secrezione dei succhi pancreatici, migliorando la digestione. Un effetto lassativo più blando (indicato nei casi di diverticolosi intestinale) è invece assicurato dal succo d'uva (meglio se fresco, preparato al momento con la centrifuga)».

**BLOCCA LE ALLERGIE**

«Un'altra azione dell'uva, anche se meno nota, è quella prebiotica», aggiunge la dottoressa D'Eugenio. «Si è visto infatti che mangiare con regolarità questo frutto fa aumentare il numero dei lattobacilli, cioè di quei fermenti intestinali "buoni" la cui presenza riduce il rischio di allergie e di infezioni urinarie. Non va dimenticato, poi, che l'uva può essere utilizzata come integratore dopo l'attività fisica e come ricostituente al termine di una malattia debilitante, perché ricca di zuccheri. E che, infine, favorisce l'eliminazione del colesterolo (per merito dei polifenoli)».