

FAI IL PIENO DI ENERGIA CON I cachi

È uno dei frutti più calorici. Un solo cachi può infatti regalarti 150 calorie. «Ma è proprio la sua ricchezza di zuccheri (tra il 15 e il 16% del peso secondo il grado di maturazione) a trasformarlo nello snack ideale per chi fa attività fisica», dice la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Anche perché fornisce quantità interessanti di potassio, un minerale che viene perso durante la sudorazione e che ha un effetto rilassante sulla muscolatura».

SÌ DOPO LO SPORT

«Attenzione però a quando lo mangi», avverte la nostra esperta. «Meglio evitarlo prima dell'allenamento. È vero che i muscoli hanno bisogno di zuccheri, ma se gliene

Valori nutrizionali

100 g di cachi ti danno 65 calorie, 16 g di zuccheri, 2,5 g di fibre, 23 mg di vitamina C, 1422 mcg di betacarotene.

Ricchi di zuccheri e potassio sono l'ideale per ricaricarti

fornisci troppi la glicemia si impenna e l'insulina entra in gioco per "sottrarli" al sangue con il risultato che ne rimangono in circolo meno di quanti servono. La scelta giusta invece? Consumare il cachi al termine dello sforzo, per recuperare le energie spese con l'attività fisica. Abbinandolo, se possibile, allo yogurt bianco, che fornisce un po' di grassi e, soprattutto, tante proteine».

OK IN CONVALESCENZA

«Il cachi può essere la carta vincente anche per recuperare le forze dopo una malattia, in particolare se si sono presi gli antibiotici. «Ok a un pasto completo con primo, secondo, contorno e frutta. Per esempio una pasta al pomodoro seguita da carne ai ferri con zucchine lessate (o un'altra verdura

povera di fibre per evitare di irritare un intestino già provato dai farmaci) e, al termine, un cachi. Se non riesci a finire tutto, riduci le porzioni, ma non togliere la carne. Perché da soli pasta e frutta fanno alzare troppo l'indice glicemico».

AL TOP PER L'INTESTINO

«Il cachi ha poi un'ottima azione lassativa, dovuta non tanto alle fibre quanto al contenuto di zuccheri», aggiunge la dottoressa D'Eugenio. «Inoltre stimola leggermente la diuresi. Per questo è utile tutte le volte che il tuo intestino è un po' pigro o senti il bisogno di disintossicarti. Il menu? Due uova strapazzate accompagnate da cicoria o una zuppa di lenticchie con verdura in pinzimonio più, naturalmente, un cachi»,

LA SPESA OK
Scegli frutti intatti, senza ammaccature. E ricorda: il colore, più o meno intenso, non è un indice di maturazione. Se sono ancora un po' acerbi mettiline 3 o 4 in una pentola, coperta, con una mela: questo frutto produce etilene, un ormone vegetale che stimola la maturazione.

Getty

consiglia la nostra esperta che da anni utilizza gli alimenti per curare diversi disturbi. «Il pasto con le lenticchie è ottimo al termine del ciclo mestruale: l'effetto lassativo e diuretico dei vegetali ti aiuta a ridurre il gonfiore e la ritenzione idrica causati dal progesterone, mentre il ferro delle lenticchie ti permette di integrare le quote di questo minerale perse con il flusso». Del cachi, però, non devi abusare. Come tutti i frutti e gli ortaggi ricchi di caroteni, consumati in eccesso (2 o più al giorno) possono affaticare il fegato.