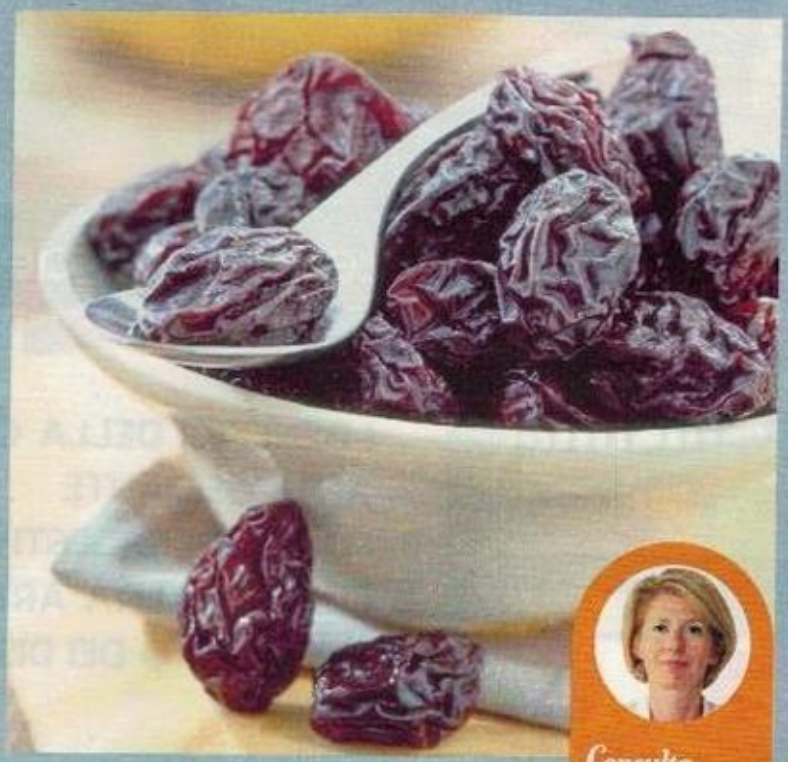
ANTIETÀ

LO SNACK CHE TI FA GIOVANE

Le prugne secche assicurano nutrienti preziosi per contrastare l'invecchiamento dei tessuti. E per prevenire l'osteoporosi

di **Francesca Soccorsi**

La vendita di prugne secche è in costante crescita, al punto che oggi l'Italia è il quarto Paese al mondo per consumi, preceduta solo da Giappone, Germania e Canada. «Una buona notizia, considerato che fra le loro molte proprietà hanno anche quella di aiutare a prevenire l'invecchiamento», commenta Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto. Con il suo aiuto, ti spieghiamo perché e come sfruttarle a tavola.



FIBRE "MIRACOLOSE"

La prima proprietà delle prugne secche è di avere molte fibre. «In un etto (240 calorie) ce ne sono 7 g, ovvero circa un quarto della quantità giornaliera raccomandata», rende noto l'esperta. «Queste sostanze contribuiscono a "spegnere" nell'organismo l'infiammazione sistemica, responsabile della degenerazione cellulare. Inoltre, hanno un'azione benefica sulla flora batterica intestinale, quindi servono a prevenire patologie importanti tra cui le neoplasie del colon, e favoriscono il transito, quindi l'eliminazione di scorie e tossine».

UN'AZIONE ANCHE PER LE OSSA

Una ricerca della San Diego State University (Usa) ha dimostrato che nelle prugne secche è anche elevata la concentrazione di nutrienti che possono aiutare a mantenere in buona salute lo scheletro, perché ne accrescono la densità minerale. «Dopo i 50 anni una donna su tre e un uomo su cinque subiscono fratture dovute all'osteoporosi», osserva la dottoressa Ciastellardi. «Lo studio ha chiarito che bastano 50 g di questi frutti per rallentare la perdita di tessuto osseo: merito soprattutto della presenza di vitamina K e di minerali quali il manganese, il calcio, il fosforo e il magnesio. Inoltre, le prugne secche contengono rame e vitamina B6, che contribuiscono a preservare la giovinezza di unghie e capelli, oltre a vitamina A, betacarotene e vitamina E, preziose per il trofismo e l'elasticità della pelle». Puoi consumarle da sole, come snack a metà pomeriggio, oppure utilizzarle per dare un tocco di originalità ai tuoi piatti, come per esempio nella ricetta che ti proponiamo qui sotto.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
18 dicembre
ore 10.30-11.30

Insalata di pollo con le prugne

Ingredienti per 2 persone

- 300 g di petto di pollo
- 200 g di yogurt bianco al naturale
- 150 g di prugne secche denocciolate
- 2 peperoni gialli
- 2 carote
- erba cipollina fresca q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe q.b.

Taglia il pollo a strisce alte circa 1,5 cm e condiscilo con sale e pepe. Monda il peperone e taglialo a fettine sottili. Dividi a metà le prugne secche. Pulisci le carote e riducile a striscioline. Scalda l'olio in una padella e rosola il pollo per 5 minuti a fuoco vivo. Versalo in una ciotola, aggiungi le verdure e le prugne, fai intiepidire, quindi mescola con lo yogurt e servi.

STOCKFOOD