

Con l'aumento della temperatura, cala la voglia di mettersi ai fornelli e si finisce per sostituire i pasti con la frutta: macedonia al posto della pasta, fetta di cocomero al posto di un panino e così via. Ma sostituire un pasto con la frutta è una buona idea? La risposta è senza dubbio no. Vediamo perché. La frutta è un alimento naturalmente ricco di sostanze nutritive fondamentali per la nostra salute (vitamine, zuccheri, minerali, polifenoli, fibre, antiossidanti e acqua) e, quando la si mangia, si riceve una carica di energia importante, che tuttavia non è sufficiente per affrontare in maniera soddisfacente il resto della giornata.

Sarebbe quindi scorretto farla diventare un'abitudine, perché in questo modo si rischia di andare a sbilanciare l'equilibrio nutrizionale del proprio organismo. Un intero pasto, infatti, per essere bilanciato, deve essere costituito da tutti i macronutrienti necessari; in linea di principio i pasti «mononutrienti» non sono mai corretti, e uno a base di sola frutta rischia di farci ritrovare dopo poco con un senso di fame. Questo, però, non vuol dire che nel resto dell'alimentazione ce ne si debba privare, anzi!

La frutta stagionale può essere consumata come spuntino, aggiunta nell'insalata per renderla più fresca o, ancora, mangiata alla fine del pasto. Quest'ultima possibilità continua ad essere vittima di pregiudizi che gli ultimi studi hanno smentito. È, infatti, molto diffusa la convinzione che la frutta a fine pasto provochi gonfiore, ma ciò è vero solo per coloro che soffrono di determinate condizioni di salute, come colite ulcerosa, meteorismo, sindrome

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

Sostituire i pasti con la frutta in estate non è la cosa migliore



LA RICETTA

Pollo all'ananas

Tempo di preparazione: 15 minuti. Tempo di cottura: 20 minuti.
Ingredienti: 600 g di petto di pollo; 200 g di ananas; 2 cucchiaini di amido di mais; sale q.b.; erba cipollina q.b.

Per prima cosa taglia l'ananas a cubetti medio piccoli, conservali in una ciotola, avendo cura di raccogliere tutto il succo che rilasceranno. Dopo averlo privato di nervetti o parti grasse, taglia il petto di pollo in piccoli cubetti di circa 3-4 centimetri e spolverizzali con l'amido di mais, fino a ricoprirli completamente. Fai scaldare l'olio in un'ampia padella antiaderente e quando sarà caldo aggiungi il pollo, saltandolo su fiamma vivace. Il pollo non dovrà bruciarsi ma solo colorarsi. Quando sarà ben dorato abbassa la fiamma e aggiungi l'ananas con tutto il succo rilasciato. Fai insaporire per bene, aggiungi poca acqua, abbassa la fiamma, copri e cuoci per una ventina di minuti. Regola di sale se dovesse servire. Quando sarà trascorso il tempo, spegni e servi il tuo pollo all'ananas con erba cipollina tritata.

dell'intestino irritabile.

Questo perché in alcuni tipi di frutta sono presenti dei componenti con un'elevata capacità fermentativa, che potrebbe provocare un accumulo di gas nell'intestino con distensione del lume intestinale.

Non tutti i tipi di frutta, però, provocano gonfiore: la capacità fermentativa è tipica di frutti ricchi di componenti come gli oligosaccaridi, il fruttosio e il poliolo, quindi interessa maggiormente i cachi, le ciliegie, le susine, le pesche, il mango. Frutti come l'ananas e la papaya, invece, migliorano la digestione grazie alla presenza di bromalina e papaina, due enzimi che favoriscono la degradazione delle proteine. Se si soffre di disturbi legati alla sensibilità intestinale, quindi, questi

frutti sono da prediligere. Da questo punto di vista anche il tipo di pasto può fare la differenza, perché è più facile sentirsi gonfi dopo aver consumato alimenti a base di nutrienti con tempi di digestione diversi, che rallentano l'intero processo digestivo e generano, di conseguenza, una maggiore fermentazione all'interno dell'intestino. Ad esclusione delle particolari condizioni sopracitate, però, non ci sono studi scientifici che colleghino il consumo della frutta dopo i pasti a fastidi o effetti collaterali. Anzi, in realtà, i benefici sono molti di più. Tanto per cominciare, consumarla a fine pasto rallenta l'innalzamento dei livelli di zucchero nel sangue; questo è molto importante perché fa sì che la risposta ormonale insulina-glucagone sia meno rapida e, di conseguenza, sia meno rapido anche il ritorno del senso di fame. Inoltre, alcuni frutti contengono grandi quantità di vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure e negli alimenti di origine vegetale; il sapore naturalmente acidulo degli alimenti ricchi di questa vitamina aiuta anche l'organismo a veicolare un segnale di fine pasto, facendoci sentire sazi.

In più, la frutta è ricca di antiossidanti e mangiarla per ultima aiuta a proteggere gli alimenti già ingeriti dai danni ossidativi; di conseguenza aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e neurodegenerative. È, infine, un modo molto piacevole e rinfrescante di concludere un pasto, senza dover rinunciare a una nota di dolcezza! Insomma, la frutta è un alimento importantissimo e lo si può mangiare nei momenti in cui più ci fa stare bene!