

Fragole, i frutti della primavera ricchi di virtù

scritto da Marialetizia Latella | 19/04/2022



Un invitante colore rosso, un profumo ammaliante e un sapore dolce che piace a tutti, le fragole hanno anche il pregio di essere ricche di minerali e vitamine

Accompagnano le diete dimagranti con il loro **alto potere saziante**, sono un'esplosione di vitamine, minerali e antiossidanti, proteggono dalle malattie cardio-metaboliche e dal declino cognitivo. Parliamo delle fragole uno dei più amati frutti dell'estate protagoniste di tantissime ricette.

Oggi se ne conoscono oltre 600 varietà, coltivate nelle zone temperate in tutto il mondo, con diverse dimensioni, consistenza e sapore.

Proprietà nutrizionali delle fragole

Le fragole sono un frutto primaverile, zuccherino, succoso e profumato, con un invitante color rosso vivo che prelude il periodo estivo. Dal punto di vista nutrizionale, sono **ricche di minerali e**

vitamine, tra cui vitamina C in quantità elevate (54mg/100g) che protegge dai malanni tipici dei mesi primaverili, vitamine del gruppo B, folati, magnesio, calcio, rame e potassio (160mg/100g) che è un ottimo alleato nei periodi più caldi.

L'**energia fornita dalle fragole** (30 kcal/100g) proviene principalmente dagli zuccheri (5.3g/100g), in particolare dal fruttosio, uno zucchero semplice che non incide sui livelli glicemici. Ciò rende le fragole un ottimo dopo pasto anche per chi ha problemi di controllo della glicemia.

Inoltre, possiedono un **buon contenuto di fibra** (1.6g/100g) che, unitamente al contenuto in acqua del prodotto fresco, riduce i tempi di vuotamento gastrico, rallenta la digestione e quindi conferisce un ottimo potere saziante. Per questo motivo le fragole sono perfette per chi segue una dieta dimagrante.

Effetti sulla salute

Di seguito esaminiamo alcuni vantaggi ottenuti dal consumo del frutto rosso più amato della primavera-

Infiammazione

Le fragole, ricche in composti fenolici, hanno un [potere antinfiammatorio](#) e antiossidante. Pertanto, possono migliorare lo stato di infiammazione cronica tipico di chi ha un eccesso ponderale e un'alimentazione povera di nutrienti.

Malattie cardiovascolari

Una **dieta ricca di frutta e verdura** è tipicamente **consigliata per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari**, soprattutto nei soggetti che presentano comorbidità come diabete mellito di tipo2, ipertensione e obesità. Il contenuto di magnesio, potassio, polifenoli e folati delle fragole è uno dei protagonisti nella prevenzione di questo tipo di malattie. Infatti, le fragole svolgono un effetto di anti-aggregazione piastrinica che permette la riduzione del rischio di trombosi, ictus e infarto del miocardio, e un effetto antiossidante sulle [LDL \(Low Density Lipoprotein\)](#) con conseguente ridotta formazione delle placche aterosclerotiche e un ridotto rischio di occlusione del lume vascolare arterioso.

Sindrome metabolica

Seppur sia ancora oggetto di studio, alcuni esperimenti indicano che il **consumo di fragole** potrebbe avere un **effetto benefico sulla sindrome metabolica**, di regolazione degli enzimi digestivi di carboidrati e lipidi.

Declino cognitivo

Un alto consumo di fragole è positivamente associato a una più **lenta insorgenza di declino cognitivo negli anziani** (probabilmente grazie all'azione dei flavonoidi).

Curiosità

La fragola è un falso frutto. Botanicamente il frutto della fragola è il seme che si trova sulla sua superficie, quindi tutti i semi sulla polpa della fragola costituiscono dei frutti. La maturazione naturale va da marzo a giugno, ma sono reperibili quasi tutto l'anno.

Esiste una varietà di fragola popolare in Giappone, chiamata Pineberry, che ha la caratteristica di

produrre frutti bianchi che ricordano il sapore dell'ananas.

Le fragole nella nostra dieta: tre consigli pratici

Addentare una fragola fresca è una pratica comune quando ci troviamo di fronte a questi frutti succulenti e profumati. Ma sono tante le modalità con cui possiamo assumerle. Ecco tre suggerimenti pratici:

- provatele a fine pasto, tagliate fresche con succo di limone o arancia per dare un boost all'assunzione giornaliera di vitamina C
- frullate le fragole insieme a latte di soia/di vacca/d'avena, per una merenda energetica pre/post-workout
- al mattino nello [yogurt](#) o sulle fette biscottate con un po' di burro d'arachidi, per una colazione vivace, fresca e saziante.

Bibliografia

1. Giampieri F, Forbes-Hernandez TY, Gasparrini M, Alvarez-Suarez JM, Afrin S, Bompadre S, Quiles JL, Mezzetti B, Battino M. Strawberry as a health promoter: an evidence based review. *Food Funct.* 2015 May;6(5):1386-98. doi: 10.1039/c5fo00147a. PMID: 25803191.
2. Tabella nutrizionale Crea, codice alimento 007730, alimento: fragole fresche
3. Agarwal P, Holland TM, Wang Y, Bennett DA, Morris MC. Association of Strawberries and Anthocyanidin Intake with Alzheimer's Dementia Risk. *Nutrients.* 2019 Dec 14;11(12):3060. doi: 10.3390/nu11123060. PMID: 31847371; PMCID: PMC6950087.
4. italianberry.it