

Le albicocche sono un frutto che arriva di stagione a fine giugno, sono straordinarie perché [contengono pochissimo fruttosio](#) tra gli zuccheri che sono presenti nel frutto. Si tratta di un frutto prezioso anche perché **ricchissimo di carotenoidi** come il beta-carotene, sostanza in grado di proteggerci dallo stress ossidativo dell'esposizione al sole tipica della stagione estiva.

## L'albicocca ha meno fruttosio di altri frutti

In Italia raggiungono la piena stagionalità a giugno-luglio, ma possiamo gustarle fino a tutto settembre se l'annata è buona e molto soleggiata. Un frutto davvero prezioso perché [contiene meno fruttosio](#) rispetto ad altri frutti come le mele, pere, banane o il melone (tutti molto ricchi in fruttosio). In totale questo frutto ha solo 9 grammi di zuccheri per 100 g di prodotto, e 2 grammi di fibra. Lo zucchero più presente è il saccarosio (circa 6 grammi), poi il glucosio, un po' di maltosio e appena 0,9 g di fruttosio, contro i 6 grammi di fruttosio della mela ad esempio). Come sappiamo ormai da molti dati scientifici, il fruttosio è lo zucchero più dannoso per la salute ed è **quello che più di tutti determina l'aumento di peso**, al contrario di quanto si possa pensare. Quindi il fatto che un frutto ne contenga meno è un bene e un vantaggio, anche se la frutta e i suoi zuccheri non costituiscono mai un'insidia per la salute, ciò che è dannoso sono gli zuccheri aggiunti negli alimenti e nei prodotti industriali. Nella frutta, madre natura oltre agli zuccheri ha inserito saggiamente i loro antidoti, che sono i seguenti: fibre, antiossidanti, vitamine ed enzimi.

## Rinforzano il sistema immunitario e sono protettive per cuore e arterie

Le albicocche, grazie alle loro proprietà nutritive, **rafforzano il sistema immunitario e contribuiscono alla salute degli occhi, della pelle, dei capelli, delle gengive**. Ma aiutano anche il bilanciamento della pressione sanguigna, la funzionalità cardiaca e contrastano la formazione di placche sulla parete interna delle arterie, grazie al potassio che è un minerale fondamentale per il regolamento fisiologico dei valori pressori. Una pressione sanguigna regolare permette un funzionamento ottimale del sistema cardiovascolare, mentre l'ipertensione arteriosa compromette la salute del sistema e produce danni alle pareti arteriose.

## Ottime per la prevenzione dei tumori

Le albicocche sono un ottimo alimento per la prevenzione dei tumori. [Secondo le Linee Guida](#) per la prevenzioni dei tumori pubblicate ogni 5 anni dall'American Cancer Society, le albicocche e altri alimenti ricchi di beta-carotene riducono il rischio di cancro alla laringe, all'esofago e ai polmoni. Le albicocche, ricche di antiossidanti, tengono sotto controllo i radicali liberi, proteggendo dai tumori della pelle.

Il loro colore arancio è dato dall'enorme miniera di **carotenoidi** che sono contenuti nel frutto. I carotenoidi sono un gruppo di pigmenti naturali, di colore dal giallo al violetto, presenti soprattutto nella frutta (agrumi, albicocche, ciliegie, angurie etc) e nella verdura (vegetali molto verdi come gli spinaci o la rucola, pomodori, carote, peperoni, zucca...). Al gruppo dei carotenoidi appartengono l'alfa e il beta carotene, la luteina, il licopene e la zeaxantina. Di particolare importanza per l'uomo è la trasformazione, soprattutto del beta-carotene, **in vitamina A**, a livello della mucosa intestinale, che permette di ottenere questa vitamina essenziale per l'organismo umano. I carotenoidi sono importanti per la loro azione foto-protettiva contro i danni dei raggi ultravioletti del sole, per la stimolazione del sistema immunitario e come antiossidanti nei confronti dei radicali liberi in genere che si producono in tutto l'organismo.

## Comprale dal piccolo produttore, non al supermercato

Si consiglia di **fare il pieno di albicocche in questi mesi estivi**, mangiandone un po' tutti i giorni, e possibilmente scegliendo quelle di agricoltura non intensiva, in quanto saranno più ricche di sostanze antiossidanti e vitamine nonché di gusto. Acquistate quindi quelle biologiche oppure da piccole aziende del territorio che non hanno produzioni estese e che non coltivano i loro prodotti per la Grande Distribuzione dei supermercati. In ogni regione italiana vi sono mercatini locali e piccoli produttori agricoli che vendono la frutta e verdura di stagione direttamente dal produttore al consumatore, **senza intermediari**.



Questi piccoli produttori, che spesso utilizzano metodi di produzione biologica anche se non provvisti di una certificazione ufficiale rilasciata dal ministero (utilizzano metodi Bio perché hanno una mentalità e coscienza ecologica, non sono orientati al profitto sulla quantità ma alla qualità del loro prodotto), potranno garantirvi mediante dei **prodotti di qualità superiore rispetto alla frutta e verdura che trovate al supermercato**. Sono produttori della vostra zona di residenza (quindi non acquisterete frutta che arriva dalla Spagna, dalla Turchia o dal Sud America), hanno prodotti freschi e solo di stagione (il piccolo produttore locale non ha frutta e verdura fuori stagione, e questo è un prezioso vantaggio per i consumatori), quindi poco o nulla trattati con fitofarmaci tipici della agricoltura intensiva industriale, che non segue la stagionalità della frutta e della verdura. Andando a comprare frutta e verdura da loro darete una mano all'agricoltura italiana - sempre più vittima del circuito dei supermercati e delle merci che arrivano dall'estero - e farete un bene alla vostra salute perché mangerete prodotti più sani e più ricchi di nutrienti di quelli che provengono dall'agricoltura intensiva.

[di Gianpaolo Usai]