

# L'uva

## e le sue proprietà nutritive

**D**efinita dagli antichi Greci "reine degli dèi", è un frutto che già in Agosto esprime la sua bontà, l'uva da vino possiede principi nutritivi di grande importanza, tanto che **pane ed uva potrebbero nutrire qualsiasi individuo, senza bisogno di altri alimenti.**

"Le virtù dell'uva sono leggendarie (dice il Prof. Rollet nel suo libro "Le Medicine Fitofide"); il suo valore nutrizionale, riconosciuto da tutti i dietologi, la rende molto simile al latte di donna (con il vantaggio di contenere anche fibre), facendone un alimento consigliabile ai bambini in crescita, ma anche agli sportivi, agli anziani, agli anemici, ai depressi, alle persone nervose, agli intellettuali e, comunque, a chiunque debba sottoporsi ad uno sforzo fisico".

Per le sue proprietà, essa costituisce un rimedio ideale contro le malattie di cuore, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'obesità, le nefriti, la miopia, la gotta, i reumatismi, i disturbi del fegato, dell'apparato urinario e della pelle. Per godere in pieno delle tante proprietà di questo frutto, lo si dovrebbe consumare con i semi e i vinaccioli, masticandolo con cura.

Per il contenuto salino e vitaminico, oltre a favorire l'attività cardiaca, l'uva stimola la contrattilità della colecisti e la produzione dei succhi pancreatici, migliorando le funzioni digestive. Il tannino modera l'effetto troppo lassativo degli zuccheri, così come l'acido salicilico contribuisce a tonificare tutti i distretti organici. L'uva è diuretica e nelle stipsi di vecchia data, l'impiego dell'uva è molto efficace, sia come frutto, sia sotto forma di spremuta, da bere al mattino a digiuno.



Il suo valore nutrizionale, riconosciuto da tutti i dietologi, la rende molto simile al latte di donna, facendone un alimento consigliabile ai bambini in crescita, ma anche agli sportivi, agli anziani ma anche agli sportivi, agli anziani, agli anemici, ai depressi, alle persone nervose, agli intellettuali, e a chiunque debba sottoporsi ad uno sforzo fisico.

### Controindicazioni dell'uva

Nel paziente inibito, o quando la tendenza fisiologica è quella di trattenere i liquidi (come in fase acuta di prostatica), l'eccessivo apporto di acqua da parte dell'uva può peggiorare il quadro clinico, in quanto l'acrezione urinaria è indice del peggiorato equilibrio osmotico.

L'uva non deve essere associata alla bieta, in quanto si verificherebbe un eccessivo apporto di sali minerali, che provocherebbe una ritenzione di liquidi a livello tissutale.

### Associazioni utili... in piccole pillole

Pesce bianco, l'uva viene normalmente digerita senza difficoltà.

Come agente generale, l'uva deve essere associata solamente con verdure crude, quali l'indivia belga, il radicchio, la scarola, l'indivia riccia e le puntarelle.

Nella macedonia di frutta, l'uva può essere utile solo se bisogna potenziare l'apporto in sali, zuccheri ed elettroliti, in individui disidratati e demineralizzati, mentre riduce la capacità diuretica degli altri frutti e provoca

un aumento di peso.

Attenzione: la consuetudine di impiegare solo l'uva come pasta serale non risponde alle esigenze organiche, in previsione del riposo notturno. Infatti, il primo rischio è quello di una iperlicemia durante le ore notturne, con un ripreso disturbo della frequenza delle miazioni. In secondo luogo, la deplezione idrica viene prontamente reintegrata il giorno successivo, senza un reale effetto dimagrante.

### Tabella nutrizionale

Calorie **69 kcal**

Acqua **80.54 g**

Carboidrati **18.1 g**

Grassi **0.16 g**

Proteine **0.72 g**