

L'UVA

E LE SUE PROPRIETÀ NUTRITIVE

DEFINITA DAGLI ANTICHI GRECI "NETTARE DEGLI DEI", 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. Rollat nel suo libro "Le Medicine Parallele"); il suo valore nutrizionale, riconosciuto da tutti i dietologi, la rende molto simile al latte di donna (con il vantaggio di contenere anche ferro), 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 stitichezza, 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, masticando 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'enocianina 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.

Associazioni utili in piccole pillole

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

- Come regola 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 potenziarne 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.

Controindicazioni dell'uva

Nei pazienti imbibiti, o quando la tendenza fisiologica è quella di trattenere i liquidi (come in fase ovulatoria o premenstruale), l'eccessivo apporto di acqua da parte dell'uva può peggiorare il quadro clinico, in quanto l'escrezione urinaria è inibita dal particolare equilibrio ormonale. L'uva non deve essere associata alla bietola, in quanto si verificherebbe un eccessivo apporto di sali minerali, che provocherebbe una ritenzione di liquidi a livello tissutale.



Attenzione!

la consuetudine di impiegare solo l'uva come pasto serale non risponde alle esigenze organiche, in previsione del riposo notturno. Infatti, il primo rischio è quello di una iperglicemia durante le ore notturne, con un riposo disturbato dalla frequenza delle minzioni; in secondo luogo, la deplezione idrica viene prontamente reintegrata il giorno successivo, senza un reale effetto dimagrante.