

RUBRICA: ALIMENTAZIONE

Info Autore :

¹ Pediatra, Gastroenterologo, Presidente di Giustopeso Italia

Giorgio Pitzalis¹

I FRUTTI D'AUTUNNO

ABSTRACT

Red, orange, green and yellow: these are the typical colors of this season. Among the leaves of the trees that fall and slowly wither, the colors of the autumn fruits stand out. But what fruit and vegetables do you eat in autumn?

In this article, in addition to remembering the correct seasonality of fruit and vegetables, we review, in particular, pomegranates, chestnuts, walnuts, persimmons, oranges, mandarins and grapes.

In conclusion, every day an adult should consume 250-300 g of fruit and 300-400 g of vegetables and greens.

The recommended quota is slightly lower in developmental age.

In fact, these quantities are not reached and the consumption trend is not positive.

Together with poor milk consumption, these are the main dietary errors.

Keywords:

dietamediterranea, pediatria, frutta, verdura, pitzaliseatingdiet

Corresponding author:

Giorgio Pitzalis

Email: info@giustopeso.it

Orcid Number-<https://orcid.org/0009-0000-9209-833X>

Contributions:

the author(s) made a substantial intellectual contribution, read and approved the final version of the manuscript, and agreed to be accountable for all aspects of the work.

Conflict of interest:

the author(s) declare no potential conflict of interest.

Ethics approval and consent to participate:

not applicable.

Patient consent for publication:

not applicable.

Funding:

none.

Availability of data and materials:

data and materials are available from the corresponding author upon request.

Received: 16 November 2024.

Accepted: 20 December 2024.

Rosso, arancione, verde e giallo: sono i colori tipici di questa stagione. Tra le foglie degli alberi che cadono e lentamente appassiscono, spiccano i colori dei frutti autunnali. Ma che frutta e verdura si mangia in autunno? La frutta autunnale, che troviamo esposta nei banconi del mercato, nei mesi tra settembre e dicembre, è tanta e gustosa. Infatti, con la frutta e la verdura autunnale abbiamo la possibilità di consumarla al naturale per la colazione o la merenda oppure per la preparazione di deliziosi piatti, tutti buonissimi. In tabella frutta e verdure autunnali.

In qualsiasi stagione il consumo di frutta e verdura è fondamentale!

Ma non basta consumare uno qualsiasi di questi alimenti; per essere veramente salutare è necessario acquistare e mangiare ingredienti tipici del periodo.

La frutta e la verdura di stagione, infatti, sono più naturali e genuini rispetto a quelli che potremmo trovare in maniera “forzata” durante qualsiasi periodo dell’anno.

La frutta autunnale sviluppa il massimo delle sue proprietà nutritive e benefiche soltanto nel momento in cui giunge a maturazione. Ma non solo, la frutta di stagione a settembre, per esempio, è anche più saporita e nutriente, contribuisce al naturale rinforzo delle difese immunitarie, fornisce un notevole apporto di energia e fortifica l’organismo a tutti i livelli.

Ciò accade anche durante gli altri mesi con la frutta e la verdura di ottobre o dicembre.

Nelle prossime pagine passiamo in rassegna la frutta più significativa dell’autunno.

MESE	FRUTTA	VERDURA
settembre	albicocche, anguria, fichi, frutti di bosco, kiwi, mele cotogne, meloni, mirtilli, nettarine (pesche noci), pere (guyot, williams), pesche, prugne, ribes, susine, uva	barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli da sgrano, fagiolini, finocchi, funghi, lattughe (cappucce e romane), patate, pomodori, melanzane, peperoni, radicchi di taglio, rucola, spinaci, zucca, zucchine.
ottobre	arance (naveline, miyagawa), caki, castagne, clementine, melagrane, mele (stark e golden delicious, imperatore), pere (guyot, williams), uva.	barbabietole, bietole a costa, catalogna, carciofi, cardi, cavolo cappuccio e cavolo verza, cavolfiori, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, lattughe romane e cappucce, patate, peperoni, pomodori, radicchio rosso, rucola, sedani, spinaci, valeriana, verza, zucca, zucchine.
novembre	arance (naveline, miyagawa), cachi, castagne, clementine, kiwi, melagrane, mele (stark, golden delicious, imperatore), noci, pere (guyot, williams), pompelmi, uve.	barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavolo broccolo, cavoli verze e cavoli cappucci, cavolini di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, funghi, indivia belga, lattughe romane e cappucce, patate, peperoni, pomodori, porri, rapa, scalogno, sedano bianco, spinaci, zucca, zucchine.
dicembre	ananas, arance (naveline, miyagawa), caki, castagne, clementine, mandarini, melagrana, mele (imperatore, golden e stark delicious), pere (guyot, williams), uve.	bietole a coste, bietolone, broccoli, carciofi, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo (cappuccio, verza, broccoli), cicoria, cipolle, finocchi, funghi, indivia, lattughe (romane, cappucce), patate dolci, pomodori, peperoni, porri, radicchio, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci, zucchine.

Melograno

Il melograno (o melagrana) è un frutto tipico della stagione autunnale che si trova nei mercati a partire da settembre-ottobre.

Il melograno è un frutto noto non solo per il suo delizioso sapore dolce ma anche perché al posto della polpa contiene solo semi, piccole sfere di color rubino, che sono la parte commestibile di questo frutto. I semi di melograno, dal punto di vista botanico, si chiamano arilli ed il loro succo è un vero elisir di lunga vita.

Il melograno è infatti considerato un superfood, in quanto apporta numerosi benefici all'organismo, tra cui la protezione del sistema cardiovascolare, la regolazione naturale degli estrogeni, la rigenerazione cellulare e la protezione delle ossa. Gli arilli o semi di melograno hanno proprietà antiossidanti e contengono la vitamina C, rendendo questo frutto autunnale un complemento perfetto per combattere i tipici raffreddori di questa stagione. Il melograno è una fonte di ellagitannini (polifenoli naturali), al pari di more, lamponi, fragole e mirtilli rossi.

L'uso del melograno in medicina ha radici molto antiche. Ippocrate riteneva questo frutto un rimedio da usarsi come antielmintico, antinfiammatorio, per contrastare la diarrea cronica e come antibatterico nelle infezioni della pelle.

Dal punto di vista nutrizionale 100 g di melograno (parte edibile) apportano 63 Calorie ed è ricco di sali minerali: potassio (236 mg), fosforo (36 mg), magnesio (12 mg), calcio (10 mg) e vitamine (in particolar modo vitamina A e vitamina C).

Inoltre il melograno è una buona fonte di fibre solubili e insolubili, ideali per proteggere la salute del nostro intestino e per una buona digestione, favorendo la peristalsi, per cui si rivela particolarmente adatto in caso di stipsi.

Comunque il melograno può interferire con la carbamazepina, con i farmaci metabolizzati dal citocromo P450, con gli ACE inibitori, con gli antipertensivi, con rosuvastatina, la tolbutamide e il warfarin. La presenza degli ellagitannini presenti nel succo di melograno, contrastando l'azione dei radicali liberi, può ridurre il rischio cardiovascolare.

Grazie alla presenza di polifenoli quali l'acido ellagico e tannini, il frutto del melograno esplica un'importante attività antibatterica, antinfiammatoria e antiossidante, in grado di contrastare le infezioni causate da batteri e parassiti, a carico dell'apparato gastrointestinale e dell'apparato respiratorio e urinario.

In particolare il melograno contiene il doppio degli antiossidanti presenti nella stessa quantità di more, il triplo rispetto ai mirtilli e il quadruplo rispetto alle arance. Infine, il complesso polifenolico estratto dal frutto del melograno esercita anche un'importante azione antibatterica nei confronti dell'Escherichia Coli, principale responsabile della cistite che, ricordiamo, rappresenta la più comune e la più frequente tra le infezioni delle vie urinarie.

La castagna, il cereale che cresce sull'albero

Le castagne sono un frutto tipico della stagione autunnale. In generale il frutto del castagno viene consumato cotto nei mesi di ottobre, novembre e dicembre, oppure impiegato per la preparazione di marmellate o dei marron glacé. Le varietà di castagne presenti in Italia sono moltissime (qualche centinaio) e le castagne che mangiamo normalmente sono il frutto del castagno che si differenzia dalle castagne dell'ippocastano, che sono invece dei semi.

Le castagne sono piccoli frutti protetti da uno spesso guscio, contenenti tra l'altro moltissime sostanze dal potere antiossidante. Sono il succulento frutto del castagno europeo o castanea sativa, della famiglia delle Fagaceae. Presentano forme e gusti differenti a seconda della provenienza e delle condizioni climatiche.

I marroni, invece, sono i prodotti dell'albero coltivato, quindi un prodotto standardizzato, pregiato, ma inevitabilmente più costoso. Perché un castagno inizi a fruttificare ci vogliono almeno 15 anni, ma prima che i suoi frutti siano davvero buoni possono passarne anche più di 50. Altra caratteristica: il castagno tollera abbastanza bene le basse temperature e subisce danni solo quando il termometro scende sotto i -25°C.

Questo frutto, definito anche "pane dei poveri", è un alimento ricchissimo di nutrienti, tant'è che, fino a qualche decennio fa, rappresentava la base alimentare della gente di montagna. In Toscana si chiamava il pan di legno, in quanto la castagna è prodotta da un albero. D'altra parte questa alimentazione monotona e "povera", se non integrata opportunamente, porta ad alcune patologie, tra le quali la pellagra.

Solitamente, se un riccio contiene almeno 2 o 3 frutti si tratta di castagne, se ne contiene solo uno, si tratta probabilmente di un marrone. Le castagne sono un frutto atipico: sono molto meno ricche di acqua rispetto agli altri frutti conosciuti e particolarmente ricche di carboidrati, che le rendono un'alternativa al pane, alla pasta o alle farine. È indicata anche in caso di celiachia poiché non contenenti glutine ed è un alimento alternativo per i bambini allergici al latte vaccino o al lattosio.

Le castagne sono un frutto particolarmente calorico (100 gr di castagne apportano 165 kcal) e molto saziante, grazie alla gran quantità di carboidrati

amidacei. Per questo motivo andrebbero consumate con moderazione fuori pasto oppure sostituire altri alimenti nel pasto principale.

Le castagne arrosto e secche sono più caloriche rispetto a quelle bollite (perché meno ricche di acqua). Le castagne contengono il 7% di proteine (2,9 g%), il 9% di lipidi (1,7 g%) e l'84% di carboidrati (36,7 g%). Sono un frutto molto digeribile (se ben cotto) e grazie all'abbondanza di fibra alimentare (4,7 g%), sono utili per preservare o ripristinare la regolarità intestinale. Hanno anche un effetto prebiotico (composti in grado di essere utilizzati dalla nostra flora batterica come substrato di crescita) grazie alla presenza di componenti non digeribili dall'uomo.

L'ingestione di castagne risulta essere utile per aumentare la vitalità dei microrganismi probiotici durante il passaggio nello stomaco. Sono invece sconsigliate in caso di meteorismo intestinale o colon irritabile.

Come tutti gli alimenti di origine vegetale, le castagne sono prive di colesterolo. Hanno un indice glicemico medio-alto, anche se minore rispetto alla farina bianca o al riso brillato e analogo a quello della farina integrale. Al tempo stesso sono ricche di diversi minerali e vitamine, in particolare di vitamine del gruppo B, vitamina E, vitamina K, potassio, fosforo, magnesio, zinco, rame e manganese. Infine, le castagne hanno proprietà antinfiammatorie grazie alla presenza di acidi fenolici, conosciuti per la loro potente azione antiossidante e per la loro capacità di prevenire una condizione di stress ossidativo. In conclusione e sin dai tempi antichissimi la castagna è stata considerata un frutto di grande valore perché poteva sfamare negli inverni più rigidi, si conservava a lungo, si prestava a moltissime ricette e, addirittura, veniva usata come moneta di scambio.

Noci

Con l'arrivo dell'autunno troviamo al mercato oltre alle castagne anche le noci, che sono un frutto tipicamente autunnale. In realtà le noci, classificate genericamente come frutta secca, non sono proprio a tutti gli effetti dei frutti.

In termini botanici la noce comune è un seme contenuto in una drupa, prodotta dal *Juglans regia*, nome scientifico del "noce bianco".

Le noci sono alimenti ricchi di nutrienti con matrici complesse ricche di acidi grassi insaturi e altri composti bioattivi, come arginina, fibre, minerali, vitamina E, fitosteroli e polifenoli. In virtù della loro composizione unica, è probabile che le noci influiscano positivamente sulla salute cardiovascolare.

Studi epidemiologici hanno associato il consumo di noci con una ridotta incidenza delle malattie cardiovascolari (CHD) in entrambi i sessi e di diabete nelle donne, ma non negli uomini. Le prove di alimentazione hanno chiaramente dimostrato che il consumo di tutti i tipi di frutta a guscio riduce il colesterolo, anche nel contesto di diete sane. Vi è una crescente evidenza che il consumo di noci ha un effetto benefico sullo stress ossidativo, sull'infiammazione e sulla reattività vascolare.

Anche la pressione sanguigna, l'adiposità viscerale e la sindrome metabolica sembrano essere positivamente influenzate dal consumo di noci. Contrariamente alle aspettative, gli studi epidemiologici e gli studi clinici suggeriscono che il consumo regolare di noci non è associato ad un eccessivo aumento di peso.

Il consumo regolare di noci è associato a una riduzione del 50% del diabete e, cosa più importante, a una riduzione del 30% delle malattie cardiovascolari. Inoltre, il rischio di ictus è risultato minore di quasi il 50% nei partecipanti assegnati a una dieta mediterranea arricchita con una porzione giornaliera di noci miste (15 g di noci, 7,5 g di mandorle e 7,5 g di nocciole). Così il consumo frequente di frutta secca in guscio ha un effetto benefico sul rischio di CVD che può essere mediato da effetti salutari sui fattori di rischio intermedi. Le noci hanno un valore nutrizionale alto e sono ricche di proprietà benefiche per la salute umana.

Contengono sali minerali, come magnesio, potassio e calcio, e vitamine (soprattutto vitamina E). Sono fonte di acidi grassi Omega 3, e cioè grassi "buoni" che contribuiscono a tenere sotto controllo il colesterolo LDL e favoriscono il corretto funzionamento del nostro organismo. Inoltre contengono melatonina e sono fonte di antiossidanti (Ros E Br J Nutr. 2015 aprile; 113 Suppl 2: S111-20).

Cachi

Il cachi è un altro dei frutti per eccellenza dei mesi autunnali; la stagione dei cachi è infatti tra i mesi

di ottobre e dicembre, il che rende questo frutto un'opzione ideale per essere gustato in autunno.

Il cachi si distingue per il suo colore arancione brillante, il suo sapore dolce e la sua polpa carnosa. Il cachi è un frutto molto ricco di fibre, per questo aiuta a combattere la stitichezza. La sua polpa è costituita in gran parte da acqua, che lo rende un ottimo alleato per idratare il nostro organismo.

Il cachi è inoltre un alimento a basso contenuto di grassi e ricco di carboidrati. Il cachi è un frutto tropicale appartenente alla famiglia delle Ebenaceae. Si ritiene che abbia proprietà antiossidanti grazie al suo alto contenuto di flavonoidi e vitamine A, C ed E. Le diverse varietà di cachi sono classificate a seconda che siano astringenti o meno. La varietà non astringente comprende il frutto Sharon (*Diospyros kaki*). L'allergia a questo frutto è estremamente rara ma può accadere. Un bambino di 8 anni aveva avvertito prurito generalizzato, orticaria, edema labiale e palpebrale, dispnea e respiro sibilante mentre mangiava il frutto di Sharon. Non aveva sviluppato sintomi gastrointestinali o ipotensione.

Ha richiesto un trattamento di emergenza (salbutamolo per via inalatoria, adrenalina intramuscolare, desclorfeniramina e prednisone per via endovenosa), che ha portato alla risoluzione dei sintomi. Fino ad allora aveva mangiato cachi senza problemi e tollerava banane, avocado, kiwi, castagne e pesche, oltre ad altra frutta e noci. Precedenti studi sull'allergia a cachi descrivono il coinvolgimento di vari panallergeni, come il principale allergene del polline di betulla (Bet v 1) e determinanti dei carboidrati, suggerendo sensibilizzazione primaria al polline o al latte. (J Investig Allergol Clin Immunol 2015; Vol. 25(2): 133-162)

Arance e Mandarini

Quando si parla di frutta autunnale è impossibile non pensare alle arance ed ai mandarini. Che autunno sarebbe infatti senza questi buonissimi agrumi? Eppure il loro consumo è spesso disatteso, a favore dei succhi che, ovviamente, non sono la stessa cosa.

Gli esseri umani non hanno la capacità di sintetizzare la vitamina C e pertanto è un micronutriente essenziale. Lo scorbuto si verifica a causa di un ridotto consumo o assorbimento di vitamina C.

Un sintomo caratteristico è l'incapacità di camminare ma le prime manifestazioni dello scorbuto sono sintomi costituzionali aspecifici, come astenia, anoressia e perdita di peso. Inoltre il collagene mal formato porta a peli distrofici, iperplasia gengivale e pareti dei vasi sanguigni indebolite, causando sanguinamento nella pelle, nelle articolazioni ed ematomi. Tra le manifestazioni di laboratorio l'anemia è una manifestazione frequente.

Diversi sono i segni radiologici della carenza di vitamina C: il segno di Frankel (zona di calcificazione al margine della cartilagine di accrescimento), il segno di Wimberger (calcificazione attorno all'epifisi) e la linea dello scorbuto (lucentezza adiacente alla linea sclerotica metafisaria).

Lo scorbuto è una malattia prevenibile. L'assunzione giornaliera di vitamina C non deve essere inferiore a 10 mg/giorno e la riserva corporea non deve essere inferiore a 350 mg per evitare lo scorbuto. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26063195/>)

Uva

Il mese di settembre è il mese autunnale, che ci offre uno tra i frutti più dolci e succosi di tutto l'anno, e cioè l'uva. L'uva oltre ad essere gustosa, contiene anche importanti sostanze nutritive, come la vitamina C o il potassio, nonché il resveratrolo, un antiossidante molto potente, specialmente se gli acini d'uva vengono mangiati con la buccia.

Il consumo di uva è inoltre altamente raccomandato per mantenere una buona salute cardiovascolare, nonché per alleviare la stitichezza o aggiungerla a una dieta depurativa. Ma cambiamo registro: parliamo di aspirazione di corpi estranei. C'è una consapevolezza generale della necessità di sorvegliare i bambini piccoli quando mangiano e di togliere subito dalla bocca dei bambini piccoli oggetti solidi e alcuni cibi come le noci; ma la conoscenza dei pericoli posti dall'uva e da altri cibi simili non è diffusa.

Intuitivamente, le misure di primo soccorso per la gestione del soffocamento hanno maggiori probabilità di successo per gli oggetti più duri e solidi, ma la loro efficacia può essere scarsa se la causa è l'uva.

Altri hanno precedentemente suggerito di apporre una semplice etichetta di avvertenza sulla confezione dell'uva e di altri alimenti avvolti in una forma simile (come i pomodorini), evidenziando il potenziale

rischio di soffocamento e raccomandando di dividerli a metà o preferibilmente in quarti. (<https://adc.bmj.com/content/102/5/473.long>).

Pur continuando a parlare dell'uva, cambiamo di nuovo decisamente registro e veniamo a discutere di resveratrolo e della malattia dell'occhio secco, malattia oftalmica comune e multifattoriale che ha un effetto enorme sulla qualità della vita. Sta diventando un problema di salute pubblica a causa del nostro stile di vita e dell'ambiente in continua evoluzione. Le attuali modalità di trattamento, i sostituti delle lacrime artificiali e la terapia antinfiammatoria sono mirati ai sintomi dell'occhio secco.

Uno dei principali fattori scatenanti della malattia dell'occhio secco è lo stress ossidativo e il gruppo dei polifenoli dei composti naturali ha il potenziale per ridurlo. Il resveratrolo, ampiamente presente nella buccia dell'uva e delle noci, ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

È stato dimostrato che ha effetti benefici nel glaucoma, nella degenerazione maculare legata all'età, nella retinopatia della prematurità, nell'uveite e nella retinopatia diabetica.

Gli studi hanno anche esplorato gli effetti benefici del resveratrolo nella malattia dell'occhio secco, rendendolo una promettente molecola terapeutica.

Il resveratrolo non ha ancora raggiunto l'applicazione clinica a causa della difficoltà di erogazione e della bassa biodisponibilità. (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10276748/>).

In conclusione, ogni giorno un adulto dovrebbe assumere 250-300 g di frutta e 300-400 g di verdure e ortaggi. Poco inferiore è la quota raccomandata in età evolutiva. Di fatto queste quantità non vengono raggiunte ed il trend dei consumi non è positivo. Unitamente allo scarso consumo di latte, sono i principali errori alimentari.

Essere sovrappeso diventa oggi strettamente legato anche al reddito: i cibi spazzatura (junkfood) sono più a buon mercato rispetto a frutta e verdura. Quindi la minore disponibilità economica può concorrere all'eccesso ponderale!

Publisher's note: all claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers.

Any product that may be evaluated in this article or claim that may be made by its manufacturer is not guaranteed or endorsed by the publisher.

©Copyright: the Author(s), 2024