

Alzi la mano chi non ha mai sentito o pensato che l'ananas ha proprietà benefiche e speciali o addirittura miracolose? Che siano vere o no spesso questo frutto è associato a diete dimagranti e proprietà estetiche che magari non sono proprio come pensiamo!

Proviamo a chiarire un po' la situazione!

Il 90% dell'ananas è costituito da acqua, mentre per il resto troviamo: zuccheri, olio essenziale, bromelina, acido ossalico, citrico e malico, vitamine A, B e C, aminoacidi, proteine, minerali, tra i quali vi sono lo iodio, il manganese, il calcio, il potassio e il fosforo.

Il suo apporto calorico è ridottissimo: circa 40 calorie per 100g.

Le virtù terapeutiche dell'ananas sono dovute molto alla presenza della Bromelina. Con questo nome vengono identificati due enzimi proteolitici ovvero proteine in grado di degradare altre proteine in aminoacidi. La prima delle due forme è stata individuata all'interno del frutto dell'ananas, mentre la seconda è stata rinvenuta nel gambo. Oggi, a livello di industria farmacologica, quella più utilizzata è quella del gambo, in quanto maggiormente concentrata, ma le virtù ed i benefici sono identici.

La Bromelina è molto indicata per terapie antiinfiammatorie, soprattutto per stati infiammatori dei tessuti molli associati a traumi. Nel trattamento di questo tipo di patologie la bromelina è molto più indicata che qualsiasi farmaco, in quanto non è assolutamente tossica e la sua assunzione evita così spiacevoli effetti collaterali derivanti dall'uso di farmaci. E' inoltre nota la sua azione antitrombotica, ipotensiva e la capacità di solubilizzare le placche aterosclerotiche. Non prendete l'ananas come un sostituto dei farmaci: i problemi fisici vanno risolti consultando il medico ed eventualmente su suo consiglio attraverso l'utilizzo di farmaci appropriati. Come detto, oltre che a livello farmacologico, tale sostanza è presente nel frutto fresco ma viene distrutta dal calore, quindi se ne perde ogni beneficio nelle marmellate, crostate ed ogni prodotto proveniente dalla cottura. Altre caratteristiche della Bromelina e dell'ananas in generale, forse più attinenti al campo alimentare, sono la capacità di accelerare il metabolismo, l'effetto diuretico, digestivo e l'aiuto nei problemi di ritenzione idrica. Sono attualmente allo studio approfondite analisi per quanto riguarda la sua attività antitumorale.

Alla fine di pasti abbondanti o in casi di digestione difficile, ne è sempre consigliato il consumo, in quanto semplifica la digestione e l'assimilazione delle proteine, in particolar modo quelle della carne. Aiuta anche a prevenire il gonfiore intestinale, mitigando i sintomi di bruciori e disordini gastrici.

E la tanto "amata" cellulite?

Un'eccessiva ritenzione idrica nei tessuti sottocutanei associata a depositi di grassi, determina la formazione della classica pelle "a buccia di arancia" e della cellulite. La bromelina è uno dei componenti maggiormente utilizzati negli integratori e prodotti specifici per combatterla, ed è stato dimostrato da molti studi scientifici che, la sua somministrazione sia orale che topica, può essere molto utile per combatterne gli effetti. Infatti questa sostanza, avendo proprietà antiinfiammatorie, ed essendo la cellulite provocata proprio da una infiammazione della cellula, facilita il drenaggio del focolaio infiammatorio e riassorbe il travaso emorragico.

Da non sottovalutare i suoi effetti benefici sulla pelle; la vitamina C, il betacarotene e il manganese, in unione con sostanze antiossidanti, aiutano a mantenere una pelle luminosa ed elastica rallentando così la formazione delle rughe.

Il consumo eccessivo di ananas e di preparati a base di questo frutto è sconsigliato a chi assume farmaci anticoagulanti, in quanto l'azione dei farmaci potrebbe sommarsi alla naturale attività antiaggregante piastrinica. Da evitare anche per i soggetti con ulcera peptica attiva.

L'ananas non è la panacea di tutti i mali ma, come abbiamo visto, è ricco di sostanze con virtù terapeutiche e sicuramente chi lo mangia può contare su benefici provati scientificamente. Come sempre bisogna fare attenzione, difficilmente in un solo prodotto si può trovare la soluzione a tutti i problemi, quindi **non è possibile dimagrire o far scomparire la cellulite soltanto consumando ananas**, però questo frutto può essere un importante coadiuvante, incrementando l'efficacia di molti preparati e rendendo migliore la vita di chi è affetto dai problemi sopra analizzati. E' da evitare solo quello in scatola per l'eccessiva quantità di zuccheri aggiunti agli sciroppi industriali, e questo è da tenere ben presente.

Per prima cosa evitate quei frutti che hanno la buccia con sfumature verdastre in quanto sicuramente troppo acerbi, al contrario di quelli con buccia marrone che sono troppo maturi. Il colore ideale della buccia deve rientrare nelle varie sfumature di arancione; questo colore assicura che il frutto sia fresco. In ultimo, annusando l'ananas, dobbiamo essere in grado di percepire il suo profumo caratteristico.

Come ultima cosa vorrei parlare di una cosa che molto spesso vedo applicare e addirittura consigliare da alcuni "tecnici alimentari"!(non li voglio chiamare dietisti, nutrizionisti....ma neanche ciarlatani!)

Alla base di queste diete c'è la credenza che tali alimenti abbiano il potere magico di bruciare calorie.

Queste diete causano la perdita di peso poiché limitano l'introito totale di calorie assunte e non per il potere magico dell'alimento.

Dal momento che questo tipo di diete eliminano completamente interi gruppi di alimenti, possono causare deficienze nutrizionali, problema molto grave. La monotonia nella scelta degli alimenti portano a stanchezza nel seguire la dieta e incapacità di seguirla a lungo termine. Tra queste diete sbagliate, la meno sbagliata è quella del minestrone. Anche quella dell'ananas può essere fatta ma va seguita per un giorno, solo per sgonfiarsi e per annullare gli effetti degli stravizi alimentari. Protrarla significherebbe andare incontro agli stessi rischi di un digiuno totale. Inoltre, essendo la frutta scarsa di proteine, si obbliga l'organismo ad approvvigionarsi dalla massa muscolare con la conseguenza che spesso il calo di peso è dovuto alla perdita di massa magra.

Nella speranza di aver fatto un po' di chiarezza su questo alimento miracoloso e soprattutto nella speranza di averne attenuato le proprietà miracolose, vi consiglio come sempre di fare seguire la vostra alimentazione da persone competenti, di seguire diete bilanciate, di eseguire eventualmente test delle intolleranze alimentari, di alimentarsi con i prodotti che trovate al supermercato senza entrare nel vortice di prodotti specifici che non hanno nulla di specifico e di eseguire una sana attività sportiva di ogni genere!
Il mondo è pieno di persone che si improvvisano !!

Mazza Manuele