



UNC
CONSUMATORI.IT

Nella frutta le vitamine si trovano nella buccia?

20 Marzo 2018



La domanda dei consumatori: ma è vero che nella frutta le vitamine si trovano nella buccia?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

È vero il contrario. Infatti i più importanti principi nutritivi della frutta (sostanzialmente zuccheri semplici, provitamina A, vitamina C, sostanze ad azione antiossidante, minerali come potassio e magnesio e acidi organici, oltre a fibra), anche perché solubili o dispersibili in acqua, sono logicamente concentrati non nella buccia ma nella polpa, che è la parte succosa e più ricca di acqua.

E fra l'altro è proprio nella polpa che questi principi vengono sintetizzati, utilizzando l'energia solare, l'anidride carbonica dell'aria e le sostanze tratte dal terreno. Ed è nella polpa che essi rimangono, disciolti appunto nell'acqua della quale la polpa - al contrario della buccia - è ricca.

