



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.

Le funzioni della buccia si limitano in pratica alla protezione del frutto. Il suo apporto nutritivo, oltre a qualche antiossidante come quercetina e antocianine (in dosi peraltro molto limitate, visto lo scarso peso di questa parte esterna del frutto: in media solo il 4-5% del peso complessivo), consiste, per certe varietà, solo nel contenuto in fibre insolubili di tipo celluloso e in fibre formanti gel come la pectina. In relazione a ciò mangiare la buccia, quando possibile, è certamente utile, anche per assicurarsi un maggior senso di sazietà, a patto di **lavarla accuratamente** per eliminare la maggior parte di quegli eventuali residui di pesticidi e di altre sostanze tossiche che possono essersi depositati sulla sua superficie esterna. Sotto questo profilo, dunque, la frutta "bio" presenta indubbi vantaggi.



Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: "Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo"

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto "nutrizionista". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!

