

Piccoli frutti



Con il rafforzamento del **legame tra dieta e salute**, è emerso che diversi prodotti alimentari apportano potenziali benefici per **migliorare la salute** e il **benessere** dell'uomo (Sara Silva, 2020). La **frutta ha una grande importanza nella dieta umana** e i **piccoli frutti** occupano, in questo senso, una posizione di **particolare rilievo**: con il loro gusto dolce, il loro aroma unico e il loro contenuto di composti fenolici contribuiscono a migliorare la qualità della dieta.

In generale, i piccoli frutti contengono **sia micro** che **macronutrienti**, sono ricchi di **fibre alimentari** e **fruttosio** e contengono **importanti vitamine, minerali** e **acidi grassi**. Le principali vitamine presenti in essi sono le **vitamine A, C ed E** e le **vitamine del complesso B**, che contribuiscono alla loro capacità antiossidante complessiva. Inoltre, degno di nota è il loro contenuto di diversi tipi e quantità di **composti fenolici** legati ad un notevole livello di **capacità antiossidante** che dimostra la capacità di inibire le specie reattive dell'ossigeno.

Il consumo dei piccoli frutti all'interno di una dieta bilanciata è stato collegato alla **prevenzione** nei confronti dell'insorgenza delle principali **patologie degenerative** legate all'invecchiamento, tra cui le **malattie cardiovascolari** e anche i **tumori**. Inoltre assumono ruoli benefici in molti sistemi del corpo umano come il **sistema gastrointestinale, cardiovascolare, immunitario** e **nervoso**. Tali benefici sono stati associati al loro **contenuto di polifenoli**.

I polifenoli sono una famiglia molto grande di fitocomposti che si trovano negli alimenti di origine vegetale e con un **alto potere antiossidante** e **antinfiammatorio**. Di questi micronutrienti ne esistono più di 8000 e possono essere divisi in gruppi in base alla loro struttura chimica.

Grazie al loro gusto gradevole, vengono per lo più consumati nella loro forma fresca senza necessità di lavorazione o alterazione del gusto (Vahapoglu B, 2021). **Esistono prove che i benefici dei frutti di bosco nella dieta possono essere raggiunti in modo fattibile attraverso il consumo giornaliero di 40- 250 g di piccoli frutti freschi** (Calvano A, 2019).





il lampone



I lamponi rossi (*Rubus idaeus* L.) rientrano tra i **piccoli frutti più apprezzati e consumati.**

Dal punto di vista botanico sono i frutti di un arbusto, *Rubus idaeus*, appartenente alla famiglia delle Rosacee.



il lampone



Aspetti nutrizionali

Considerato un alimento a **basso indice glicemico**, il lampone apporta una quantità minima di carboidrati e calorie alla dieta fornendo al contempo un'ampia quantità di fibre alimentari e micronutrienti, come **acido folico** e **vitamine C e K**, **magnesio**, **potassio**, **calcio** e **ferro**. È un frutto **molto ricco di acqua** e **povero di calorie**, di cui la maggior parte provenienti dalla componente zuccherina cioè carboidrati semplici, ed un quantitativo di fibra addirittura superiore ai carboidrati totali (SmartFood IEO Alimentazione e Salute, s.d.). **100g di lamponi apportano solo 49 kcal, 1g di proteine, 0,6 g di grassi, 6,5 g di carboidrati**, a fronte di **7,4g di fibre**. Decisamente elevato è l'apporto di vitamine e minerali quali vitamina C, vitamina K, folati, magnesio, rame e ferro (SmartFood IEO Alimentazione e Salute, s.d.). I lamponi sono composti per il **51% da carboidrati**, il **30% da fibra**, l'**8% da proteine** e l' **11% da lipidi** (CREA, 2019).

I lamponi possiedono un **profilo polifenolico unico** caratterizzato principalmente dal contenuto di **antocianine** ed **ellagitannini** che gli conferiscono il loro colore rosso acceso (Burton-Freeman BM, 2016). Molte di questi polifenoli sono state collegate alla **riduzione del rischio di malattie croniche**, tra cui **cancro**, **malattie cardiovascolari**, **diabete mellito** e **obesità**.

**100g
di lamponi
apportano:**

**49 kcal
1g di proteine
0,6 g di grassi
6,5 g di carboidrati
7,4 g di fibre**

**ricco di
acido folico, vitamine C
e K, magnesio, potassio,
calcio e ferro**





il lampone

Benefici per la salute

Sono stati documentati numerosi benefici per la salute derivanti dal consumo di lamponi e dei suoi costituenti bioattivi, tra cui il **miglioramento del metabolismo del glucosio, dell'insulina e dei lipidi**, nonché **proprietà antiossidanti, antinfiammatorie** e di segnalazione che hanno il potenziale di ridurre il rischio e modulare le malattie metaboliche croniche (Calvano A, 2019).

La maggior parte delle prime ricerche sui lamponi si sono concentrati sulle loro proprietà antiossidanti poiché lo stress ossidativo e l'infiammazione costituiscono caratteristiche importanti di varie malattie croniche, tra cui diabete mellito di tipo 2 e patologie cardio-vascolari (Burton-Freeman BM, 2016). Sono stati associati ad una **riduzione della pressione sanguigna**, al **miglioramento dei profili lipidici**, alla **diminuzione dello sviluppo aterosclerotico**, al **miglioramento della funzione vascolare** e alla **stabilizzazione dei sintomi diabetici non controllati** (ad esempio, glicemia).



*Scopri di più
nelle prossime
pagine* 

il lampone



Lamponi e diabete mellito di tipo 2

I lamponi rossi costituiscono un frutto a **basso indice glicemico** contenente una piccola quantità di carboidrati e una quantità relativamente elevata di fibre alimentari per unità di peso. Il consumo di essi, dunque, è adatto a tutti in termini di prevenzione ma può esercitare effetti **benefici unici** nella **gestione del diabete**, principalmente **migliorando i profili glicemici e lipidici** (Calvano A, 2019).

Lamponi e ulcera gastrica

Gli ellagitannini presenti nei lamponi hanno mostrato avere un'**azione antiinfiammatoria** a livello gastrico proteggendo contro l'insorgenza di ulcera gastrica. Agiscono attraverso l'inibizione della cascata NF- κ B o come agenti antiossidanti che inibiscono le specie reattive dell'ossigeno (ROS) generati in diverse condizioni infiammatorie, tra cui il danno da etanolo o l'infezione da *Helicobacter pylori* (Sangiovanni E, 2013).

Lamponi e microbiota intestinale

I lamponi promuovono la **crescita di un microbiota intestinale sano** grazie al loro contenuto di composti fenolici e al loro contenuto di fibra alimentare. Lo stato del microbiota intestinale è molto importante per lo svolgimento delle sue funzioni essenziali nell'ospite: fermentazione di componenti alimentari indigeribili, rimozione di composti tossici, competizione con agenti patogeni e regolazione del sistema immunitario (Núñez-Gómez V, 2021).

Il contenuto di fibre e di acqua dei lamponi aiutano a **prevenire la stitichezza** e a **mantenere un apparato digerente sano**.



* Piccoli frutti: come introdurli?

In combinazione con una **dieta** e uno **stile di vita sani**, **una o due porzioni di frutti di bosco ogni giorno possono apportare importanti benefici alla salute.**

Grazie alle loro caratteristiche nutrizionali, i piccoli frutti sono uno spuntino ideale in quanto apportano **fibre**, **vitamine** e **minerali** a fronte di **poche calorie**. Secondo le linee guida per una sana alimentazione, andrebbero consumate **2 porzioni di frutta al giorno pari a 150g.**

Si possono introdurre in vari momenti della giornata. Per esempio, a **colazione** insieme ad una fonte di proteine (es. yogurt), una fonte di carboidrato complesso (es. cereali) e una fonte di grassi buoni (es. frutta secca). O **aggiunti alle insalate** o a **fine pranzo/cena** per un pasto sano, bilanciato e nutriente. Oppure ancora come **spuntino di metà pomeriggio** o **metà mattina**. I piccoli frutti, come detto prima, possono essere una giusta scelta **post-allenamento**. Per ultimo, possono essere la base per preparate marmellate da poi avere a disposizione nella tua dispensa per tutto l'anno.



Per una colazione sana e gustosa



Come guarnitura a insalate o a fine pasto



Uno spuntino a casa, a scuola o in ufficio



Una giusta scelta dopo l'allenamento





Parola di Nutrizionista!

Questo documento è stato redatto con il contributo di:



GIULIA FRANCESE

Laureata nel 2015 in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana con votazione 110 e lode presso l'Università degli Studi di Torino, opera ormai da quasi 10 anni sul territorio saluzzese come Biologa nutrizionista libera professionista. Effettua costanti aggiornamenti in diversi ambiti della nutrizione affinché le sue competenze siano sempre in linea con i nuovi bisogni emergenti (in particolare ha frequentato la Scuola di nutrizione ed integrazione nello sport SANIS e il Master Universitario di II livello in Psicobiologia della nutrizione e del comportamento alimentare).



GRETA ARGENTO

Laureata nel 2023 in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana presso l'Università di Torino con votazione 110 e Lode. Svolge attività di consulenza nutrizionale nel territorio di Saluzzo con l'obiettivo di trasmettere la ricchezza del cibo e di aiutare le persone a sentirsi meglio con sé stesse. Si tiene in costante aggiornamento focalizzando la sua attenzione principalmente sul mondo della nutrizione pediatrica.

Da gennaio si sono unite insieme con la Dott.ssa Cristina Testa creando un team di nutrizione consapevole che, mettendo al centro i bisogni della singola persona e unendo le competenze di ciascuna, ha come fine quello di supportare chiunque voglia costruire il proprio equilibrio psico - fisico partendo dall'alimentazione.





BIBLIOGRAFIA

- Burton-Freeman BM, S. A. (2016). Red Raspberries and Their Bioactive Polyphenols: Cardiometabolic and Neuronal Health Links. *Adv Nutr*.
- Calvano A, I. K. (2019). Dietary berries, insulin resistance and type 2 diabetes: an overview of human feeding trials. *Food Funct*.
- CREA. (2019). *Lamponi, freschi*. Tratto da AlimentiNUTrizione: <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/007740>
- IEO. "Lamponi". Tratto da SmartFood Alimentazione e Salute: <https://smartfood.ieo.it/alimenti/lamponi/>
- Núñez-Gómez V, P. M.-G.-C.-B. (2021). Influence of Raspberry and Its Dietary Fractions on the In vitro Activity of the Colonic Microbiota from Normal and Overweight Subjects. *Plant Foods Hum Nutr*.
- Sangiovanni E, V. U. (2013). Ellagitannins from Rubus berries for the control of gastric inflammation: in vitro and in vivo studies. *PLoS One*.
- Sara Silva, E. M. (2020). Health promoting properties of blueberries: a review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 181-200.
- Vahapoglu B, E. E. (2021). Recent Studies on Berry Bioactives and Their Health-Promoting Roles. *Molecules*.





Segui Berryway su [f](#) [@](#) [▶](#)

