

# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da apprendere [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it)

facebook e instagram:  
diet coach di Monica Cimino

## AVOCADO, AMICO DELL'ESTATE

Prezioso per il contenuto di grassi „buoni” e minerali utili quando fa caldo, va consumato con moderazione



**ORIGINARIO** dell'America centrale, l'avocado è un frutto ad elevato contenuto di grassi. Il suo nome scientifico è *Persea gratissima*, ma comunemente viene anche chiamato "alligator pear", nome curioso che rimanda alla forma del frutto, che ricorda la pera, e alla buccia, simile alla pelle degli alligatori.

Pur essendo un frutto, non contiene tanta acqua pertanto poco si adatta a uno spuntino rinfrescante come una macedonia o un centrifugato.

Meglio utilizzarlo proprio per la piacevole consistenza morbida che contraddistingue la sua polpa composta quasi unicamente da grassi (89%) per lo più mono e poli-insaturi, perciò grassi decisamente "buoni" rispetto ai temibili grassi saturi presenti nel grasso di origine animale. Contenendo poca acqua, ovviamente ha una densità calorica decisamente maggiore di qualunque frutto, per questo è bene considerarlo direttamente come un grasso per evitare errori dietetici che si potrebbero ripercuotere sull'equilibrio del corpo.

Perciò valorizziamolo come grasso gratificante e nutriente in allegre insalate o come ingrediente di salse gustose o nel guacamole o nei burrito o addirittura spalmiamolo direttamente sul pane.

**OTTIMA FONTE DI POTASSIO** si addice bene alla nostra alimentazione estiva, quando il caldo e l'u-

midità pungente ci fanno perdere tanti minerali. Contiene anche fosforo, altri minerali, vitamine e antiossidanti; insomma non mi pare di trovare motivi per evitarlo, se non un saggio ed equilibrato buon senso che non ci faccia "fissare" su questo frutto esotico pensando che si tratti di un alimento salvifico, come succede per molti cibi introdotti nella nostra cultura alimentare. Non esistono cibi salvifici o protettivi o anti-invecchiamento o anti malattie. Esiste uno stile di vita sano fatto di tanti comportamenti equilibrati, di alimenti nutraceutici, sì certo, ma solo se consumati all'interno di un modo di vivere sano.

**INDAGANDO** nei meravigliosi banchi frutta dei mercati, mi sono accorta che sono disponibili 2 varietà, una con la buccia verde e una la buccia più scura che pare essere più pregiata, ma non sono un'intenditrice e mi limito a descrivervi quello ci offre il mercato.

In ogni caso, se al banco della frutta comprate un avocado non troppo maturo, mi raccomando di non conservarlo nel frigorifero, ma di lasciarlo in cucina fino a quando raggiungerà il giusto grado di maturazione! Una volta aperto, si ossida facilmente; in altre parole a contatto con l'aria diventa scuro; un rimedio può essere quello di aggiungere qualche goccia di limone!