

# IVG

## Una mela al giorno leva il medico di turno: semplice detto o verità?

di Sara Paleologo

10 Marzo 2018 - 18:34



*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

La mela, uno dei frutti più comuni, è conosciuta fin dall’antichità. Possiamo ricordare la “mela del peccato” e i guai che Adamo ed Eva ebbero a causa del frutto proibito; è sempre una mela, il famoso “pomo della discordia”, che scatenò la guerra di Troia. Un’altra mela sicuramente degna di essere ricordata è quella di Guglielmo Tell, leggendario eroe svizzero che, colpendo con una freccia una mela posta sulla testa del figlio, riuscì ad avere salva la vita. In campo scientifico possiamo citare la famosa mela di Newton il quale intuì la legge di gravitazione universale grazie ad una mela che gli cadde sulla testa mentre era sdraiato sotto un albero. La mela, inoltre, è presente anche in numerose fiabe, come in quella di Biancaneve.

La “Grande Mela” è l’appellativo con cui New York è conosciuta in tutto il mondo.

Insomma abbiamo capito che si tratta di un frutto importante sotto tutti i punti di vista. E per quanto riguarda l'alimentazione? Non è possibile dire se è sufficiente una mela al giorno, di certo consumare questo frutto regolarmente insieme ad un buon quantitativo di verdura può aiutare a mantenerci in salute. Ad esempio, secondo i ricercatori che lavorano in campo nutrizionale, dal 20 al 40% dei tumori del tratto digerente in Italia è associabile ad un basso consumo di frutta e verdura. Il segreto della mela risiede nella quantità di polifenoli in essa contenuti e diversi studi hanno evidenziato che la mela è il frutto coltivato che presenta il contenuto più alto di polifenoli (da 200 a 50 mg/100 g a seconda della varietà).

Ad oggi sono stati contati oltre 7 mila varietà di mele, un numero davvero sorprendente. Pensate che da 8 anni un gruppo di appassionati cittadini della Valbormida porta avanti il progetto avviato dal signor Angelo Vallebona, ottantenne altarese. Lo scopo del progetto è quello di scambiarsi reciprocamente gli innesti delle antiche varietà di mele della Valbormida e di piantare nuovi alberi da frutto in modo da salvaguardarne l'estinzione. Lo scambio avviene in occasione del "Meladay", manifestazione tenutasi a Cairo il 10 marzo. Non mi resta che complimentarmi con il signor Vallebona e con tutti i partecipanti al progetto. Un gesto concreto a testimonianza che oggi vi è ancora qualcuno orgoglioso delle tradizioni locali e consapevole dell'enorme beneficio derivante dal consumo di una mela di qualità.

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*