Il frutto del melograno proprietÃ e benefici, per la salute del cuore e come antitumorale

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 7/2/2025 10:30:00

Il nome "melograno" deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semiÂ"). La forma del melograno ricorda in effetti quella di una mela, ma ecco all'interno la sorpresa dei suoi numerosi chicchi dal gusto leggermente acidulo.

Il frutto delÂ melograno, oÂ melagrana, Ã¨ tipico della stagione autunnale e matura a partire dal mese di ottobre. Non dimentichiamo di portarlo in tavola quando lo abbiamo a disposizione perchÃ© si tratta di un vero e proprio toccasana per la salute.

Il nome "melograno" deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semiÂ"). La forma del melograno ricorda in effetti quella di una mela, ma ecco all'interno la sorpresa dei suoi numerosi chicchi dal gusto leggermente acidulo.Â

Con il termine melograno spesso si indicano sia l'albero che il frutto, ma piÃ¹ correttamente in italiano il frutto viene chiamato melagrana. L'albero del melogranoÂ Ã¨ originario dell'Asia e nel corso dei secoli ha raggiunto l'Europa e l'Italia. Nei mesi autunnali possiamo dunque gustare questo frutto come specialitÃ locale ricca di benefici.

Calorie della melagrana

La melagrana Ã¨ un frutto poco calorico. Non si deve dunque preoccupare chi segue una dieta con restrizioni da questo punto di vista. Un frutto di melogranoÂ contieneÂ soltantoÂ 75 calorieÂ e 100 grammi di melagrana contengono circa 65 calorie.

ProprietÃ e benefici

Il frutto del melograno Ã¨ tra i piÃ¹ ricchi diÂ antiossidanti. In particolare Ã¨ una fonte diÂ flavonoidiÂ che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce. In generale gli antiossidanti servono a contrastare l'azione dei radicali liberi.

Si tratta inoltre di una fonte di vitamina, soprattutto di vitamina A, vitamina C, vitamina E e vitamine del gruppo B. In autunno il suo contenuto di preziose vitamine ci aiuta a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo.

La melagrana contiene ancheÃ sali mineraliimportanti come il manganese, il potassio, lo zinco, il rame e il fosforo. La composizione di questo prezioso frutto si completa con acqua, zuccheri e fibre. La sua ricchezza d'acqua e il suo contenuto di potassio lo rendono un alimento utile per depurare l'organismo e per stimolare la diuresi.

Inoltre il melogranoÃ Ã¨ benefico per il sistema immunitario, ci aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e ad abbassare la pressione sanguigna soprattutto quando il suo innalzamento Ã¨ dovuto a cause alimentari.

Infine,Ã la scienza sta studiandoÃ gli effetti dell'estratto di melograno perÃ proteggere i reniÃ e per mettere al riparo il nostro organismo dalle infezione rafforzando l'attivitÃ del sistema immunitario.

Utilizzi della melagrana e dei suoi chicchi

Come possiamo utilizzare al meglio il frutto del melograno in cucina per le nostre ricette? Alcune persone sono felicissime di sgranare i chicchi di melograno e di condirli semplicemente con un po' do succo di limone, mentre altre utilizzano i chicchi come ingrediente aggiuntivo ad altra frutta di stagione per preparare delleÃ macedonie.

I chicchi di melagrana si abbinano anche a piatti salati, a partire dalle insalate di cavolo rosso e dalleÃ insalate di cereali. Ad esempio, i chicchi di melagrana sono un ingrediente davvero gustoso da abbinare alla frutta secca per preparare il cous cous o al farro e all'uva per preparare un'insalata di frutta e cereali.

E se volessimo preparare delÃ succo di melograno? Non c'Ã¨ niente di piÃ¹ semplice. Forse non sapevate ancora che preparare il succo di melograno (o melagrana) Ã¨ semplice come spremere un'arancia o un limone. Infatti basta avere a disposizione un normalissimo spremiagrumi. In questo modo otterrete una bevanda ricca di vitamine e di antiossidanti.

Melograno come antitumorale

Le proprietÃ del melograno piÃ¹ rinomate sono quelle antitumorali: grazie alla presenza di tannini e polifenoli, questo frutto svolge una potente azione contro i tumori, riducendo i radicali liberi. In particolare sono stati rilevati effetti contrastanti il tumore al seno e alla prostata. Le antocianine contenute nel succo di melograno sono in grado di svolgere un'azione protettiva nei confronti

dei danni da raggi UV, una delle cause principali del cancro alla pelle.

Melagrana per la salute del cuore

Il melograno protegge il cuore: il suo succo puÃ² agire come anticoagulante riducendo il rischio di arteriosclerosi. Esso svolge anche un'azione di prevenzione nelle malattie cardiovascolari. Il consumo regolare di succo di melograno aiuta anche a ridurre il colesterolo LDL, e aumentare il colesterolo HDL, migliorando ulteriormente la salute del cuore. Melograno per la bellezza Il frutto del melograno, grazie alla capacitÃ di ridurre i coaguli del sangue e facilitarne la circolazione, puÃ² contribuire a creare un aspetto piÃ¹ giovanile. Protegge la pelle e contribuisce alla rigenerazione delle cellule, favorendo la riparazione dei tessuti. Grazie agli antiossidanti e le vitamine presenti, il melograno rallenta i processi di invecchiamento cellulare e riduce l'iperpigmentazione,

macchie di etÃ e rughe. Il succo di melograno Ã¨ anche un valido aiuto in caso di acne e pelle grassa. Per la sua efficacia nella cura estetica il melograno rientra in molti cosmetici per la pelle e i capelli.Ã

Ã