

LA SCHEDA: I fichi

Il fico comune (*Ficus carica* L.), coltivato principalmente nei paesi del bacino mediterraneo, è una pianta appartenente alla famiglia delle *Moraceae*. Quello che comunemente viene considerato il frutto in realtà è un'infruttescenza, detta sicònio, formato dall'insieme dei fiori contenuti al suo interno. La polpa che circonda i piccoli frutti, chiamati acheni, rappresenta la parte edibile del fico. Il colore della buccia varia dal verde chiaro fino al viola scuro in base alla cultivar. I fichi, che possono essere consumati freschi o essiccati e utilizzati per ottenere confetture. Si trovano maturi sul mercato da inizio luglio fino alla fine di settembre, a seconda della varietà.

Che cosa contengono

Costituiti principalmente da acqua, i fichi freschi, oltre a zuccheri semplici, forniscono anche una buona quota di fibra. Una porzione da 150 g apporta vitamine e minerali, tra i quali si segnala soprattutto il rame, di cui sono ricchi, e il potassio.

Una porzione di fichi secchi (2-3 frutti essiccati) contiene circa 4 g di fibra, (l'apporto giornaliero indicato dai LARN è di 25 g); il contenuto calorico dei fichi secchi (come quello delle confetture) è, tuttavia, molto più elevato rispetto al frutto fresco. Il processo di trasformazione per ottenere la confettura determina, inoltre, la perdita di gran parte dei minerali e vitamine che caratterizzano il frutto fresco.

Contenuto medio di energia e nutrienti in 100 grammi di fichi freschi, secchi e in confettura

	Freschi	Secchi	Confettura
Energia (kcal)	51	282	214
Acqua (g)	81,9	19,4	41,0
Proteine (g)	0,9	3,5	0,6
Lipidi (g)	0,2	2,7	Tracce
Carboidrati (g)	11,2	58,0	55,2
Fibra (g)	2,0	13,0	2,2
Ferro (mg)	0,5	3,0	0,8
Calcio (mg)	43,0	186,0	10,0
Potassio (mg)	270,0	1010,0	90,0
Fosforo (mg)	25,0	111,0	11
Rame (mg)	0,40	0,24	-
Tiamina (mg)	0,03	0,14	0,02
Riboflavina (mg)	0,04	0,10	0,03
Vitamina C (mg)	7,0	0	3,0
Vitamina A (µg)	15,0	8,0	60

Fonte: BDA-Istituto Europeo di Oncologia, 2015.

Che cosa bisogna sapere

Numerosi studi epidemiologici e di intervento attribuiscono a flavonoli e antocianine, composti fenolici presenti anche nei fichi (specialmente nelle varietà viola scure) importanti proprietà antiossidanti. Questi composti, che hanno dimostrato, infatti, di essere in grado di inibire la formazione dei radicali liberi diminuendo lo stress ossidativo nell'organismo, nei fichi si trovano soprattutto nella buccia: per questo motivo si consiglia, dopo un lavaggio accurato, il consumo dei frutti interi; il processo di essiccamento ne riduce notevolmente la concentrazione. Per l'elevato contenuto in fruttosio i fichi vanno consumati con cautela dalle persone con ipetrigliceridemia. Una volta staccato dall'albero il frutto, specie se non perfettamente maturo, rilascia un liquido biancastro dal picciolo (il lattice), che a contatto con la pelle può provocare irritazione, dermatiti e arrossamenti.