

LA SCHEDA

I lamponi



I lamponi, insieme a more e mirtilli, rientrano nella categoria dei frutti di bosco consumati.

Dal punto di vista botanico, il frutto di *Rubus idaeus*, un arbusto cespuglioso appartenente alla famiglia delle *Rosaceae*, è formato dall'insieme di drupeole. La forma del lampone può variare da tonda a ovale, e il colore dal rosa pallido al rosso rubino. In Italia la stagione dei lamponi va da maggio a ottobre.

Che cosa contengono

I lamponi, che sono composti per l'85% da acqua, apportano circa 49 kcal ogni 100 g, associate principalmente ai carboidrati semplici, e un elevato quantitativo di fibra soprattutto solubile. Tra i micronutrienti si segnalano la vitamina C e i folati. Inoltre, i lamponi sono ricchi di ellagitannini che, una volta idrolizzati a livello gastrico, liberano acido ellagico, un antiossidante fenolico che in base a studi sperimentali sarebbe in grado di inibire il processo di angiogenesi e quindi la crescita delle cellule tumorali. Inoltre, secondo i dati raccolti da uno studio dell'Università degli Studi di Milano, gli ellagitannini hanno dimostrato di avere anche un'attività antinfiammatoria a livello gastrico, specificamente nei confronti dell'*Helicobacter Pylori*.

Che cosa bisogna sapere

Ai lamponi sono attribuite proprietà antinfiammatorie riconducibili soprattutto ai flavonoidi contenuti nelle foglie, che possono essere utilizzate per preparare infusi; l'estratto delle foglie trova impiego anche per i disturbi legati al ciclo mestruale. All'azione antinfiammatoria è associata l'indicazione del succo di lamponi per contrastare i disturbi delle vie urinarie. Ricerche recenti hanno evidenziato una relazione tra l'assunzione di polifenoli contenuti nei lamponi, soprattutto antocianine, e la composizione favorevole del microbiota intestinale, con potenziali riflessi positivi sull'asse intestino-cervello.

Tuttavia, i lamponi sono tra i frutti quelli che contengono le concentrazioni più elevate di acido ossalico che, se assunto in quantità elevate, può favorire la formazione di calcoli renali nelle persone già predisposte, o interagire con l'assorbimento di alcuni farmaci.

Contenuto medio di energia e nutrienti in 100 g di lamponi

Energia (kcal)	49
Acqua (g)	84,9
Proteine (g)	1
Lipidi (g)	0,6
Carboidrati (g)	6,5
Zuccheri solubili (g)	6,5
Fibra totale (g)	7,4
Ferro (mg)	1
Magnesio (mg)	19
Rame (mg)	0,2
Vitamina C (mg)	25
Folati totali (µg)	33
Vitamina K (µg)	7,8

Fonte: Banca dati di composizione degli alimenti - IEO