

## Nel grappolo d'uva

### Che cos'è

L'uva è un classico frutto di fine estate, tipicamente mediterraneo e in particolare italiano. Il territorio italiano infatti possiede largamente le qualità che consentono la coltivazione delle varietà più adatte alla vinificazione o al consumo come tali. La coltivazione dell'uva è diffusa da Nord a Sud, grazie a terreni prevalentemente collinari, ben drenati, irrigati e soleggiati.

### Che cosa contiene

Rispetto ad altra frutta di stagione, l'uva è più ricca di zucchero e meno di fibre e di vitamine.

Altre sostanze d'interesse sono i minerali (potassio soprattutto), i tannini (di cui si è messa in luce l'attività prebiotica), i polifenoli e in particolare, nella buccia dell'uva nera, il resveratrolo. A polifenoli e resveratrolo si attribuiscono proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

Dai semi dell'uva, i vinaccioli, si ottiene un olio da utilizzare a crudo, ricco di acidi grassi polinsaturi, dotati di effetti positivi per la salute.

#### CONTENUTI MEDI DEI PRINCIPALI NUTRIENTI IN 100 G DI UVA (MEDIA TRA CULTIVAR, CLIMI E MATURAZIONE)

NUTRIENTI	QUANTITÀ
Energia kcal	64,0
Acqua g	80,3
Fibra g	1,5
Fruttosio g	7,9
Glucosio g	7,7
Potassio mg	192,0
Calcio mg	27,0
Fosforo mg	4,0
Vitamina C mg	6,0
Niacina mg	0,4
Vitamina B6 mg	0,1
Folati mcg	2,0
Biotina mcg	0,3
Vitamina K mcg	8,6
Beta-carotene eq mcg	24,0
Acido glutammico mg	143,0
Acido aspartico mg	84,0
Arginina mg	51,0

Fonte: Modif. da BDA –IEO

### Da sapere

Dell'uva sono note le proprietà antistitichezza, anche se l'eccessivo consumo quotidiano può provocare acidità gastrica e inappetenza. Infatti buccia e semi sono sconsigliati a chi soffre di dispepsia. Il notevole contenuto di zuccheri, e in particolare di fruttosio, consiglia di limitarne il consumo in caso di diabete di tipo 2 e di ipertrigliceridemia.

Nella medicina tradizionale succo d'uva e mosto venivano usati per contrastare l'herpes labiale. Il consumo di uva era indicato in caso di affaticamento, stasi venosa (vene varicose), ritenzione idrica, malattie della pelle.

L'uso cosmetico dell'estratto di uva è ampiamente diffuso. Maschere casalinghe di uva fresca frullata sono tutt'ora consigliate, per le proprietà astringenti e rivitalizzanti.

Un cenno infine all'ampeloterapia, o cura dell'uva, che torna di moda ogni anno e che non va mai intrapresa senza consiglio del proprio medico di fiducia.