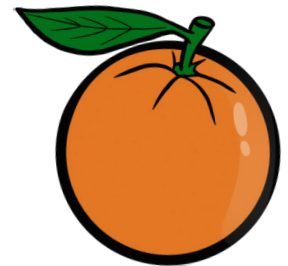
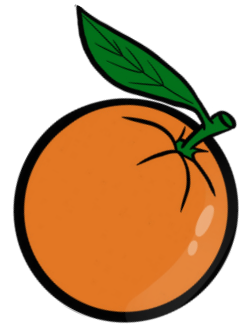
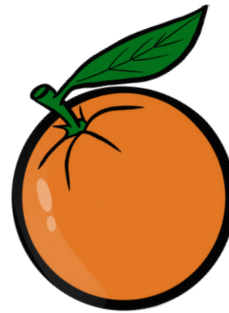


LA SCHEDA

Le arance



L'arancia è il frutto del *Citrus sinensis*, una pianta appartenente alla famiglia delle Rutacee, originaria del sud-est asiatico; oggi è l'agrume più diffuso al mondo e il primato di principale produttore spetta al Brasile.

L'arancia dolce può essere classificata in base alla colorazione della polpa: bionda, come nelle più comuni varietà Navel o Valencia, e rossa, tipica delle arance Tarocco. La stagione della raccolta dipende dalla varietà; per le arance rosse, ad esempio, in Italia va da dicembre a febbraio.

Cosa contengono

Le arance sono composte per l'80% da acqua e hanno quindi un valore energetico contenuto, associato principalmente ai carboidrati semplici; rappresentano un'importante fonte alimentare di fibra, in particolare di pectine. Dotate di effetto saziante ed efficaci nella modulazione della funzione intestinale, come tutte le fibre, se assunte in quantità elevate le pectine contribuiscono al mantenimento dei livelli di colesterolo e al controllo della glicemia post-prandiale.

La caratteristica predominante (e più nota) dell'arancia è il contenuto elevato in vitamina C; un frutto medio, infatti, è in grado di coprire più dei due terzi del fabbisogno giornaliero per un adulto di questa vitamina, che partecipa a numerosi processi metabolici, compresa la regolazione del sistema immunitario, la formazione del collagene (e quindi delle ossa e di altri tessuti) e l'assorbimento del ferro.

Tra i micronutrienti presenti nelle arance si segnalano anche i folati e la vitamina A e, tra i minerali, potassio e magnesio. Componenti caratteristici degli agrumi sono i polifenoli, composti con proprietà antiossidanti; alle antocianine, in particolare, che si formano a seguito di escursioni termiche marcate a cui è esposta la pianta, si deve la colorazione delle arance rosse.

Contenuto medio di energia e nutrienti in 100 g di arance

Energia (kcal)	37
Acqua (g)	87,2
Proteine (g)	0,7
Lipidi (g)	0,2
Carboidrati (g)	7,8
Carboidrati solubili (g)	7,8
Fibra totale (g)	1,6
Vitamina C (mg)	50
Folati (µg)	31
Vitamina A Retinolo eq (µg)	71
Potassio (mg)	200
Magnesio (mg)	10

Fonte: BDA - Banca dati di composizione alimenti - IEO

Cosa bisogna sapere

Diversi studi hanno evidenziato che il succo di arancia rossa manifesta una significativa attività antiossidante, influenzando in modo rilevante numerosi sistemi enzimatici che contribuiscono alla protezione dallo stress ossidativo, e potenzialmente alla prevenzione di diverse patologie cronico-degenerative. È stato quindi proposto che l'apporto di composti antiossidanti con una dieta equilibrata arricchita di arance possa conferire una maggiore protezione contro il danno ossidativo rispetto alla semplice integrazione con singoli antiossidanti.