

LA SCHEDA

La pesca

La pesca è il frutto del *Prunus persica*, pianta appartenente alla famiglia delle Rosacee, che viene prodotta principalmente in Cina (di cui è originaria), Italia, Spagna e Stati Uniti. Le diverse varietà di pesche si distinguono per la colorazione della polpa, che nei frutti più comuni è gialla, ma può essere anche bianca (più ricca di zuccheri e aromatica) o rossa, per la buccia che è ricoperta da peluria o glabra, come nelle nettarine (o pesche noce), oltre che per la forma comunemente tondeggiante, che è tipicamente appiattita nelle pesche tabacchiere. La stagione di raccolta delle pesche in Italia è compresa tra maggio a settembre: il periodo migliore per consumare questi frutti, nella fase in cui sono più ricchi di nutrienti.



Cosa contiene

Composta per l'80-90% da acqua la pesca apporta circa 40 kcal ogni 100 g, soprattutto per la presenza di zuccheri semplici (saccarosio, glucosio, fruttosio e sorbitolo); contengono anche una buona quota di fibra (1,6 g/100 g). I frutti a polpa gialla sono particolarmente ricchi di carotenoidi (β -carotene, zeaxantina, α -carotene, β -criptoxantina e luteina), precursori della vitamina A; le antocianine, invece, che conferiscono il colore rosso-viola, si concentrano sotto la buccia e intorno al nocciolo in quasi tutte le varietà e sono diffuse invece in quelle a polpa rossa. La pesca contiene anche una discreta quantità di vitamina C, che svolge una importante funzione antiossidante, cui contribuisce anche il contenuto di acidi fenolici. Tra i minerali, il potassio si trova in questi frutti in quantità nutrizionalmente più rilevanti. Nelle pesche sciroppate, ottenute con un processo di sterilizzazione e l'aggiunta di sciroppo la quota glucidica è sensibilmente più elevata, mentre si riduce il contenuto di fibra e vitamina A.

Contenuto medio in 100 g	Pesche gialle	Nettarine	Pesche sciroppate*
Energia (kcal)	46	43	56
Acqua (g)	88,3	89	81,1
Proteine (g)	0,9	1,06	0,5
Lipidi (g)	0,27	0,28	tr
Carboidrati (g)	10,1	9,18	14
Fibra (g)	1,5	1,5	0,9
Vitamina C (mg)	4	2,9	5
Vitamina A Retinolo eq (μ g)	24	21	13
Beta-carotene (μ g)	224	199	-
Beta-criptoxantina (μ g)	117	116	-
Potassio (mg)	122	131	110
Magnesio (mg)	8	9	5
Calcio (mg)	4	2	3

Fonte: USDA FoodData Central, * IEO-Banca Dati di Composizione degli Alimenti

Cosa c'è da sapere

Le pesche, specie a polpa gialla, hanno un alto contenuto di carotenoidi, che possiedono attività antiossidante e sono precursori della vitamina A, che svolge un ruolo chiave nella funzione visiva. Anche i polifenoli tipici della pesca, come le antocianine e i flavonoidi, sono dotati di proprietà antiossidanti. L'attività antiossidante totale è maggiormente associata al contenuto di composti di natura fenolica, che sono stati studiati anche per i possibili effetti sul metabolismo lipidico e del glucosio. L'interesse del mondo della ricerca si è focalizzato recentemente sui componenti dei prodotti di scarto della lavorazione delle pesche, e specialmente dei noccioli: acidi fenolici, catechine e amigdalina, un glucoside contenuto anche nelle mandorle amare. Come per gli altri frutti la porzione di riferimento per le pesche è pari a 200 g.