

08 Giugno 2015

## Albicocche sotto l'ombrellone per nutrire la pelle

Originarie dell'Asia, questi dolci frutti sono protagonisti dell'estate con il loro carico di sali minerali, vitamine e antiossidanti



Proprietà degli alimenti

Colorata e gustosa come una giornata estiva, l'albicocca è il frutto ideale per condire la dieta di stagione. Ma non è solo l'aspetto vivace e il tempismo perfetto a renderla protagonista dei mesi più caldi: sbirciando tra le sue proprietà si ritrova infatti tutto quello che serve per mantenersi in perfetta forma.

Questo frutto dalla polpa morbida e il gusto dolce è un ottimo sostegno per il sistema immunitario e per la **salute degli occhi, della pelle e dei capelli**, ma aiuta anche la funzionalità cardiaca e il bilanciamento delle pressioni sanguigne. Andando con ordine: le albicocche sono ricche di vitamine, soprattutto **carotenoidi, vitamina A [1] e C [2]**. Sono inoltre un'ottima fonte di **potassio e di ferro**, utili per combattere l'anemia e la spossatezza.

L'abbondanza di antiossidanti ne fa un prodotto ideale per mantenere la **giovinezza della pelle** e di tutto l'organismo. Il contenuto di betacarotene (potente antiossidante convertito dal corpo in vitamina A) stimola la produzione di melanina che aiuta l'abbronzatura e la cura della pelle [3] in vista delle prime esposizioni solari. L'albicocca può essere inoltre blandamente lassativa a causa del sorbitolo; è comunque ricca di acqua [4] e fibre [5], quindi un'alleata della regolarità intestinale.

Originaria dell'Asia, l'albicocca vanta una storia antica. Per lungo tempo è stata **considerata frutto esotico e rarissimo**: pare fosse apprezzata già quattromila anni fa dagli imperatori cinesi, mentre furono i Romani a diffonderla in Europa per primi. Oggi è tra i frutti più comuni sulle tavole estive, ma anche negli orti e nei giardini di tutta Italia. A seconda delle varietà, i frutti **maturano tra fine maggio e settembre [6]**. Per la maggior parte delle cultivar il raccolto è compreso tra il mese di giugno e luglio, come nel caso dell'Amabile Vecchioni o della Valleggina, tipica della Liguria.

---

## **Links**

[1] [http://www.benessere.com/dietetica/vitamina\\_a.htm](http://www.benessere.com/dietetica/vitamina_a.htm)

[2] [http://www.benessere.com/dietetica/vitamina\\_c.htm](http://www.benessere.com/dietetica/vitamina_c.htm)

[3] <http://www.territori.coop.it/benessere/la-dieta-del-sole-carote-spinaci-albicocche-e-peperoni-verdi>

[4] <http://www.benessere.com/dietetica/acqua.htm>

[5] <http://www.benessere.com/dietetica/fibra.htm>

[6] <http://www.territori.coop.it/territori/1%E2%80%99albicocca-pi%C3%B9-%E2%80%9Cdi-nicchia%E2%80%9D-matura-val-santerno-e-presto-si-raccoglier%C3%A0-fino-settembre>