

Info Bio, le numerose proprietà benefiche della zucca

Pillola “Naturium” di cultura alimentare con il dottor Davide Cozza

Sesta puntata di “Info Bio” dedicata alla zucca. Un ortaggio eccellente, dagli ottimi valori nutrizionali associati a numerose proprietà benefiche per il corpo e



la sua salute. L'ospite della settimana, nell'ambito delle pillole di cultura alimentare realizzate e diffuse dal progetto culturale “Naturium”, è il dottor Davide Cozza, biologo nutrizionista e dottore di ricerca. Dalle sue parole

emerge un suggerimento molto chiaro: è consigliabile mettere una buona zucca nel carrello della spesa almeno un paio di volte la settimana. Malgrado il sapore pieno e molto dolce, infatti, la zucca è un alimento valido nelle diete ipocaloriche e in quelle dei pazienti diabetici, grazie al bassissimo contenuto sia glucidico che lipidico, compensato da elevate percentuali di fibre, vitamine e sali minerali: 100 grammi di zucca, infatti, apportano soltanto 26 kcal circa, e questo è possibile per via dell'elevato contenuto d'acqua, di cui è costituita per circa il 90%. La zucca è, inoltre, fonte di fibre, minerali (tra cui spiccano calcio, fosforo, potassio, zinco, selenio e magnesio) e vitamine, in particolare del betacarotene, precursore della Vitamina A, noto per le sue eccellenti doti antiossidanti, della Vitamina B (B1, B2, B3, B5 e B6) e della Vitamina C. Il betacarotene è un importante antiossidante che aiuta a contrastare l'insorgenza dei radicali liberi e, quindi, l'invecchiamento cellulare. Inoltre, la zucca è ricca di grassi buoni come l'Omega-3, un alleato ideale per la riduzione di

colesterolo e trigliceridi ematici e per l'abbassamento della pressione sanguigna, diminuendo così il rischio di formazione di placche aterosclerotiche che, ostruendo le arterie, facilitano l'insorgenza di ictus e infarti.

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=y69sywcTT8E>