

DEPURARSI CON L'ANGURIA E...

Nel mondo attuale una gran percentuale di persone è sovrappeso ed una parte importante è addirittura obesa. Il cibo industrializzato, con coloranti e conservanti, l'inquinamento dell'aria e dell'acqua, e lo stress, portano ad essere intossicati e spesso malati. Come sempre la Natura ci offre la possibilità di rimediare a questi inconvenienti in modo semplice e piacevole. Nei mesi estivi è possibile depurarsi assumendo, per almeno tre giorni consecutivi anguria. È ricca d'acqua, vitamine, sali minerali, enzimi e nutrienti di ogni tipo. L'anguria o cocomero raggiunge la maturazione nel mese di Luglio e, meglio ancora, in Agosto. Se proviamo per almeno tre giorni ad alimentarci solo con anguria, mettiamo in moto un processo di depurazione dell'organismo che non tarderemo ad avvertire. Ci sentiremo più leggeri e meno gonfi ed in quei giorni saremo costretti a correre in bagno per fare molta "pipì".

Il termine **cocomero** (*Citrullus lanatus*, a volte indicato anche come *Citrullus vulgaris*) o **anguria** (dal greco *angourion*), indica il frutto e la pianta della specie rampicante della famiglia delle Cucurbitaceae, originariamente proveniente dall'Africa tropicale. Il nome *cocomero* deriva dal latino *cucumis* (= cetriolo). Adatta anche per bambini ed anziani l'anguria è il frutto principe dell'estate essendo un frutto fresco, dissetante ed aromatico. Quando fa caldo è in grado di assicurare un apporto idrico prezioso, essendo composta per il 95.3% del suo peso da acqua. Inoltre ha solo lo 0.2% di fibre, che la rende accessibile a tutti senza provocare rischi all'intestino, neanche per i più delicati; mentre sono presenti in buone quantità le vitamine: A (betacarotene), C, B1 e B6, ma anche minerali come il potassio e il magnesio, molto utili per sconfiggere la stanchezza dovuta al caldo, e in quantità minori anche calcio, fosforo ed altri oligoelementi essenziali come ferro, zinco e manganese. Nonostante il suo sapore dolce, il cocomero non mette a rischio la linea: una porzione di 200 g fornisce solamente 32 calorie. Si tratta, infatti, di un frutto ipocalorico costituito da un mix di acidi organici (meno 0.3%) e di zuccheri(3.7%), presenti in percentuali bassissime rispetto a tutti gli altri frutti di stagione. A renderla così dolce è il fruttosio, che costituisce il 37% degli zuccheri totali. Presenta anche un livello elevato di sostanze antiossidanti che si oppongono all'azione aggressiva dei radicali liberi e pigmenti che aiutano a prevenire la comparsa dei tumori come nel caso di caroteni, betacarotene e licopene. **L'anguria va sempre mangiata da sola e lontano dai pasti principali**, mai mischiata con altri cibi, tanto meno al termine di un lauto pranzo, **diventerebbe indigeribile**.

Inoltre gli esperti d'oltreoceano ci rassicurano: "Uomini, se non volete correre rischi e non intendete privarvi di un momento di **gioia dei sensi**, meglio una fetta di anguria!". Pare, infatti, che le sostanze contenute nell'anguria, inclusi il licopene ed il beta carotene, favoriscano la vasodilatazione al pari della "pillola magica", celeste. Ma l'effetto più importante, quello alternativo al Viagra, è dovuto alla presenza della citrullina, un aminoacido che deve il suo nome al

"citrullus", anguria in latino. La citrullina ha un ruolo centrale nel ciclo dell'urea e produce l'amminoacido arginina e monossido di azoto (NO), un noto vaso dilatatore. La produzione di NO è anche uno degli effetti che si ottiene dopo aver assunto Viagra o altri prodotti simili. L'effetto dell'anguria non è così organo-specifico come la pillola anti-impotenza, però, assicurano gli esperti, è un ottimo modo per ottenere la vasodilatazione senza gli effetti collaterali di un farmaco.

Dopo queste notizie non resta che provare alcuni giorni di depurazione ed attendere che l'anguria sortisca tutti i suoi effetti.

**René
Andreani**