

**Cosa contiene?**

La melagrana è costituita per circa l'80% da acqua, ha un contenuto medio di carboidrati (13,5%) e un basso tenore lipidico e proteico. Contiene sali minerali, soprattutto potassio, e vitamine (A, B e C). È uno dei frutti più ricchi di antiossidanti. Ed è anche ipocalorico

**Un alleato per il cuore**

Il succo della melagrana agisce come anticoagulante riducendo il rischio di arteriosclerosi e ha un'azione preventiva in generale sulle malattie cardiovascolari. Il suo consumo regolare contribuisce a ridurre il colesterolo "cattivo" (Ldl) e ad aumentare quello "buono" (Hdl), migliorando di conseguenza la salute del cuore.

**Potente anti age**

Grazie alla presenza di molti antiossidanti e vitamine, la melagrana aiuta a rallentare i processi d'invecchiamento cellulare, con effetti visibili anche sulla pelle: riduce l'iperpigmentazione e, in generale, regala un incarnato più compatto e luminoso.

**Un aiuto per il cervello**

Il succo di melagrana è ricco di punicalagina, un polifenolo con proprietà antinfiammatorie. Studi recenti hanno dimostrato l'effetto neuroprotettivo di questa sostanza, quindi è molto utile bere il suo succo quotidianamente per mantenere efficiente il sistema nervoso, la memoria e in generale tutte le facoltà cognitive.

# CHICCHI DI SALUTE

SONO TALMENTE TANTI I BENEFICI DI QUESTO FRUTTO SUL CORPO CHE BERE IL SUO SUCCO TUTTI I GIORNI O USARE I CHICCHI PER PREPARARE INSALATE, MACEDONIE E SU PRIMI E SECONDI PIATTI, VI AIUTERÀ A INIZIARE L'ANNO A TUTTO SPRINT

**Più in forma in menopausa**

Grazie agli antiossidanti e ai fitoestrogeni, la melagrana svolge un'azione riequilibrante sul sistema ormonale ed ha anche un effetto immunostimolante. Studi recenti hanno inoltre confermato la funzione regolatrice sugli sbalzi d'umore, tipici della menopausa, e la sua capacità a rafforzare le ossa.

**Un integratore per gli atleti**

Essendo ricca di acqua e potassio, minerale alcalinizzante coinvolto nell'eccitabilità muscolare e con funzione modulatrice sulla pressione sanguigna, la melagrana è particolarmente indicata nella dieta di chi perde molti liquidi in condizioni di elevata attività motoria, come gli atleti, ma anche in quella di soggetti a rischio di disidratazione, come gli anziani.

**COME SCEGLIERLA**

A parità di dimensioni prediligete i frutti più pesanti perché contengono un quantitativo maggiore di succo. La parte esterna del frutto deve essere soda e integra ma non coriacea e secca. Non deve presentare parti molli, ammaccate o annerite. **Attenzione al colore** deve essere intenso e brillante, dal rosso vivo al rosato scuro, quasi marrone.

di Elisabetta Macorsini