

Più uva, zero rughe!

E anche zero colesterolo

L'uva ci fa compagnia per tutto l'autunno con quel suo sapore dolce e le sue proprietà nutritive davvero uniche.



L'uva è la vera protagonista delle nostre tavole per gran parte della stagione autunnale. Lo ammettiamo, abbiamo un vero e proprio debole per questo dolcissimo frutto che nei suoi piccoli acini presenta **innumerevoli principi nutritivi**.

Origine dell'uva

L'uva è coltivata in Europa fin dai tempi dei **Fenici**. Nelle diverse epoche l'uva è sempre stata simbolo di vita e di fertilità. Oggi è proprio l'Italia ad essere in testa a livello mondiale nella produzione di uva e le regioni più produttive sono Puglia e Sicilia.

Proprietà e benefici dell'uva

L'uva è la nostra amica del cuore, letteralmente! Questo frutto è, infatti, ricco di [bioflavonoidi](#), antiossidanti naturali che contribuiscono a prevenire malattie cardiovascolari come l'arteriosclerosi. In particolare, il **resveratrolo** contenuto in gran quantità nell'uva nera favorisce la fluidità del sangue, contrasta l'ossidazione del colesterolo-LDL "cattivo" e regola l'attività degli estrogeni contribuendo così a [prevenire il rischio di tumore al seno](#). Un altro bioflavonoide importante dell'uva è la **quercetina** perché è un'ottima fonte di energia.

Gli antiossidanti contenuti nell'uva hanno effetti positivi anche sulla pelle viste le loro proprietà antirughe. L'uva rappresenta un vero e proprio **elisir di bellezza** in tutte le "sue parti"; per esempio abbiamo visto gli [effetti benefici su pelle e capelli dell'olio di vinaccioli](#), cioè dell'olio di semi d'uva.

L'uva contiene in buona quantità anche sali minerali tra cui il boro che **aiuta l'assorbimento del calcio** nelle ossa e a prevenire l'osteoporosi.

È sconsigliato un consumo eccessivo di uva a chi soffre di diabete, per il notevole contenuto di zuccheri, e per i bambini molto piccoli per i quali la buccia potrebbe risultare difficile da digerire.

Consigli

L'uva si può assaporare fresca già in estate inoltrata e per tutto l'autunno. Nel resto dell'anno l'uva può essere consumata secca (uvetta). Sia fresca che appassita, l'uva trova impiego in **tantissime preparazioni diverse**, dagli antipasti ai dolci. Nel nostro blog vi abbiamo proposto l'uva nella classica ricetta dei [sugoli](#) e in simpatici [tartufi dolci-salati](#).

Curiosità

Nell'Antica Roma era molto comune **l'ampeloterapia** (dal greco ampelos, "vite"), una cura tutta a base di uva per depurare l'organismo.