

## Ho comprato per curiosità l'avocado in un supermercato, mi dice le proprietà nutrizionali?

*Carla – Pisa*

L'avocado si può mangiare come un frutto, ma si può usare anche come un ortaggio ridotto a piccole fettine da aggiungere ad una insalatona di verdure fresche di stagione.

Fornisce un buon numero di Calorie, 160 per 100 grammi. Contiene una buona dose di grassi insaturi, tant'è che gli Aztechi lo chiamarono il "burro del bosco".

L'avocado contiene fitosteroli (beta sitosterolo) capace di limitare l'assorbimento intestinale del colesterolo alimentare e quindi di abbassare il suo valore nel sangue. Inoltre contiene luteina, un nutriente utile per la salute degli occhi e in grado di contribuire alla prevenzione della degenerazione maculare degli occhi .

E' gradevole al gusto, vanno scelti frutti piccoli e maturi.

Si possono comprare frutti ancora acerbi, che possono essere portati a maturazione in casa propria abbinandoli con un pomodoro in un recipiente chiuso oppure chiuderlo da solo in un sacchetto di carta e tenuto a temperatura ambiente. Contiene anche interessanti dosi di glutatione, importante nutriente attivo contro le aggressioni cellulari dei radicali liberi dell'ossigeno, responsabili dell'invecchiamento cellulare e cutaneo.

Rosanna Lambertucci