



“Un alimento funzionale al benessere quotidiano”: il California Prune Board presenta a NutriMI il potenziale salutistico delle prugne della California

Il California Prune Board rinnova il proprio impegno nella ricerca scientifica e presenta a NutriMI 2018 nuove evidenze scientifiche a favore del potenziale salutistico delle Prugne della California

A cura di **Antonella Petris** 12 aprile 2018 - 16:37

MI piace 523.880



India shots bowl of prunes

Il California Prune Board rinnova il proprio impegno nella ricerca scientifica e presenta a NutriMI 2018 - il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nel mondo dell'Alimentazione e della Nutrizione - nuove evidenze scientifiche a favore del potenziale salutistico delle Prugne della California grazie all'intervento di Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista che collabora in Italia con il consorzio.

TecnoserviziRent
Noleggio a lungo termine di auto, moto e veicoli commerciali



Non acquistare,
noleggia.

Richiedi una consulenza

“Molte sono le ragioni per le quali le prugne secche vengono consigliate regolarmente da esperti di dieta e nutrizione” afferma Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista per il California Prune Board in Italia.

Con un alto contenuto di vitamina K e di potassio, fonte di vitamina B6, di rame e di manganese, le Prugne della California sono un ingrediente funzionale al benessere quotidiano dell'organismo umano: l'alto contenuto di potassio è indispensabile per la normale funzione muscolare, mentre vitamina K e manganese supportano il mantenimento delle ossa.

"Una quantità significativa di studi condotti su donne in post-menopausa indica che una semplice porzione quotidiana di prugne disidratate può essere utile per la salute, rallentando la perdita di massa ossea" spiega Annamaria Acquaviva.

Naturalmente prive di grassi, di sodio e di zuccheri aggiunti, le Prugne Secche della California sono ricche di fibre *"La letteratura scientifica indica che l'apporto di fibra alimentare favorisce il controllo del peso corporeo"* spiega Annamaria Acquaviva.

Recenti studi scientifici hanno inoltre dimostrato che il consumo di frutta secca (prugne) non crea problemi al controllo del peso né produce effetti gastrointestinali avversi, ma il consumo di prugne secche sembra essere legato a una crescita nei livelli di batteri "buoni" funzionali alla salute nell'intestino.

"Le prugne sono l'unica frutta secca, naturale e intera ad aver ottenuto un'indicazione nutrizionale autorizzata dalla Commissione Europea: il consumo di 100g di Prugne della California al giorno contribuisce al normale funzionamento dell'apparato digerente come parte di una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita salutare. Recenti evidenze scientifiche^[5] hanno dimostrato che già 80 g di prugne secche al giorno sono sufficienti per raggiungere gli stessi effetti desiderati. Considerando che in Italia il consumo di vegetali - e quindi di fibra - è largamente insufficiente, questo alimento può sicuramente contribuire a raggiungere il fabbisogno consigliato: almeno 3 prugne disidratate al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura", afferma Annamaria Acquaviva.

Una modalità alternativa di assunzione di questo frutto funzionale al benessere quotidiano - suggerisce infine Annamaria Acquaviva - è il succo di prugna della California 100%, privo di grassi e sale, a differenza della maggior parte degli altri succhi di frutta. Una fonte di fibre, di sorbitolo e potassio, che conferiscono anche a questo prodotto molteplici effetti benefici per l'organismo umano.