

## UN FRUTTO PREZIOSO:

### TABELLA NUTRIZIONALE DEL LIMONE

Nome comune	limone
Nome scientifico	<i>Citrus x limon</i>
Famiglia	Rutaceae

Ecco la composizione nutrizionale del limone, che fa di questo frutto un concentrato di salute.

(Tabella nutrizionale tratta dall'INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).

### COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100 g DI PARTE EDIBILE

Composizione chimica	valore per 100g	Note
Parte edibile (%):	64	
Acqua (g):	89,5	
Proteine (g):	0,6	
Lipidi (g):	0	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	2,3	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	2,3	
Fibra totale (g):	1,9	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	11	
Energia (kJ):	46	
Sodio (mg):	2	
Potassio (mg):	140	
Ferro (mg):	0,1	

[Segue pagina successiva](#) ➡

## 30 - Curarsi con acqua e limone

Composizione chimica	valore per 100g	Note
Calcio (mg):	14	
Fosforo (mg):	11	
Tiamina (mg):	0,04	
Riboflavina (mg):	0,01	
Niacina (mg):	0,30	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	0	
Vitamina C (mg):	50	

### LA LINEA NE BENEFICIA: LE CALORIE SONO POCHE

- ◆ L'apporto calorico del limone è molto basso. Non esiste un altro frutto fresco così poco calorico (100 g apportano solo 11 cal) quindi è molto adatto anche per le diete dimagranti.

### Una vitamina che non deve mai mancare: la vitamina C

Il limone è un'ottima fonte di vitamina C: un frutto ne contiene ben 55 mg, mentre la dose giornaliera raccomandata è di circa 60 mg. Il suo nome chimico è *acido ascorbico* e svolge funzioni molto importanti per la nostra salute. La doccia interna con acqua e limone è un ottimo veicolo per la vitamina C, perché questa appartiene alla categoria delle vitamine idrosolubili, cioè solubili in acqua. Il rimedio sotto forma di bevanda permette infatti al nostro organismo di assimilarla in modo ottimale.

Il primo effetto della vitamina C a essere stato provato scientificamente fu la protezione dallo scorbuto. I

marinai che ne soffrivano venivano colpiti da stanchezza, irritabilità, dolori vaghi a muscoli e articolazioni, emorragie gengivali, gengiviti e perdita di denti. Inizialmente si pensò che questo flagello venisse dal cibo o dal freddo. Ma poi si osservò che la semplice assunzione del limone permetteva di sfuggire alla malattia. Fu così che un decreto del XVIII secolo obbligò i marinai della Reale Marina Britannica a bere succo di limone fresco. Poi, nei primi del Novecento, arrivò la scoperta che la sostanza medicamentosa contenuta nel limone era la vitamina C.

#### I BENEFICI DELLA VITAMINA C:

- ◆ è un potente antiossidante e protegge le cellule del nostro organismo dai danni dei radicali liberi;
- ◆ facilita l'assorbimento del ferro;
- ◆ potenzia le difese immunitarie;
- ◆ stimola la sintesi di collagene;
- ◆ favorisce il metabolismo del colesterolo;
- ◆ ha un'attività antiemorragica;
- ◆ è cicatrizzante;
- ◆ interviene nella maggior parte delle reazioni metaboliche del corpo;
- ◆ migliora l'assorbimento dei minerali;
- ◆ accelera l'eliminazione di metalli tossici;
- ◆ è un tonico generale dell'organismo e del sistema immunitario.

## Un acido che fa bene: l'acido citrico

Il succo di limone contiene anche un acido organico di primaria importanza: l'acido citrico. Responsabile del sapore aspro del limone, è contenuto nel quantitativo di circa il 6-7%. Questa sostanza non solo favorisce la buona conservazione del frutto, ma esercita anche diversi benefici per l'organismo.

### I BENEFICI DELL'ACIDO CITRICO:

- ◆ migliora la digestione;
- ◆ è un antifermentativo;
- ◆ favorisce l'assimilazione;
- ◆ migliora l'assorbimento del ferro;
- ◆ è diuretico;
- ◆ ostacola la formazione di calcoli renali di cistina, xantine e acido urico.

### Un'avvertenza importante

Sull'acido citrico va evidenziata una nota importante: il suo consumo può ledere lo smalto dei denti e facilitare l'erosione. Per questo motivo dovrai seguire con attenzione i consigli riportati in questo libro su come assumere correttamente il rimedio dell'acqua e limone.

## I pigmenti dorati: i bioflavonoidi

Presenti in ottime quantità nel limone, i bioflavonoidi (o flavonoidi) sono i pigmenti che conferiscono al frut-

to il colore dorato. Il nome, infatti, deriva dal latino *flavus*, e significa giallo.

Contenuti nella frutta e nella verdura, sono detti anche vitamina P: sotto questo nome sono raccolti cinquemila composti classificati in sottoclassi, a seconda della loro struttura chimica.

I bioflavonoidi sono sostanze fenoliche con attività antiossidante, antinfiammatoria, antiallergica, antivirale e antitumorale. Questi pigmenti agiscono anche amplificando l'effetto delle numerose altre vitamine in circolo. Rigenerano, in particolare, la vitamina C "indebolita" (diventata cioè meno efficace). L'associazione sinergica della vitamina C con i bioflavonoidi ne potenzia quindi i benefici. Per questo motivo, quando mi trovo a selezionare i migliori integratori da consigliare, nel caso della vitamina C, oltre a verificare la provenienza (in genere non amo gli integratori sintetici), verifico anche che la ditta abbia inserito nella composizione una giusta dose di bioflavonoidi: il prodotto sarà sicuramente più efficace.

Nel limone i bioflavonoidi sono presenti in tutto il frutto, cioè nella polpa, nel succo e nella scorza, ma la massima concentrazione si trova nell'albedo. I tipi di bioflavonoidi che si trovano maggiormente nel limone sono soprattutto *l'esperidina*, la *rutina*, la *naringenina*, la *citrina* e la *quercitrina*, da cui viene ricavata dai batteri la *quercetina*, attraverso la decomposizione delle molecole di zucchero.