

Avocado: proprietà, benefici e controindicazioni

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Anna Pupa](#) in 28/4/2018

Ricco di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti, l'avocado è un frutto che non deve essere discriminato per il quantitativo di grassi che contiene ma va introdotto regolarmente nella nostra dieta per mantenere in salute il cuore, ridurre il girovita e migliorare la fertilità sia maschile che femminile! Scopriamo i benefici e le proprietà dell'avocado.

Avocado, il frutto grasso per eccellenza, viene particolarmente apprezzato per le sue proprietà benefiche. Scientificamente noto come *Persea americana*, è una specie arborea da frutto che appartiene alla famiglia delle Lauracee, originaria del Messico e del Centro America. A dispetto degli altri frutti, l'avocado ha un profilo nutrizionale davvero unico: 100 grammi di avocado sviluppano circa 160 calorie e la presenza di fibre, grassi buoni, vitamine del gruppo B, vitamina K, potassio, vitamina E e vitamina C, conferiscono all'avocado proprietà eccellenti per la salute e il suo consumo è associato a diversi effetti benefici come la riduzione del rischio cardiovascolare, l'aumento del senso di sazietà con conseguente perdita di peso e l'aumento della fertilità.

A differenza di altri alimenti ricchi di grassi vegetali l'avocado contiene molti grassi buoni, quelli monoinsaturi che sono utili per mantenere in salute il cuore. Quindi, contrariamente a quello che si crede, esistono grassi buoni che è importante preferire e questo frutto può e deve essere parte integrante della nostra alimentazione, soprattutto se si soffre di ipercolesterolemia, se si ha qualche chilo di troppo oppure semplicemente se si vuole scegliere uno stile alimentare più sano. A sottolineare le proprietà dell'avocado è il fatto che il grasso più abbondante che contiene è l'acido oleico che è anche il componente principale dell'olio d'oliva!

Avocado: proprietà nutrizionali e benefici La polpa ed il seme dell'avocado sono ricchi di diversi nutrienti, vediamo insieme quali sono: **Vitamina B9 (folati)** L'avocado contiene elevate quantità di acido folico (folati) (81µg su 100g) molto importante quotidianamente per la normale funzione cellulare e per la crescita dei tessuti e che presenta un ruolo principale in una particolare fase della vita della donna, la gravidanza. **Vitamina K1** Importante per la coagulazione del sangue e per prevenire fragilità ossea e osteoporosi. **Potassio** Il potassio è un minerale essenziale coinvolto nel controllo della pressione sanguigna, nella salute cardiaca e nello scambio idro-salino a livello cellulare. 100g di avocado contengono più potassio di 100g di banana (450 mg contro 350mg). **Vitamina E** Potentissimo antiossidante, protegge le cellule dalle tossine ambientali e combatte la sterilità maschile. **Vitamina C** Antiossidante importante nelle funzioni immunitarie, nella salute della pelle e delle ossa, favorisce l'assorbimento del ferro, prevenendo l'anemia. **Carotenoidi** L'avocado contiene molti carotenoidi come la luteina e la zeaxantina che sono importanti per la salute degli occhi e per combattere lo stress ossidativo. Inoltre la biodisponibilità

(assimilazione) dei carotenoidi è maggiore grazie alla presenza dei grassi di questo frutto.

Il seme di Avocado è commestibile e ricco di proprietà. Sebbene il numero di persone che apprezza questo frutto esotico è in continuo aumento, in pochi sanno che anche il seme di avocado è edibile, contenendo diverse sostanze bioattive e quasi il 70% degli antiossidanti dell'intero frutto! Il seme di avocado, oltre ad essere completamente sicuro per la nostra salute senza alcuna attività tossica, è usato nella medicina tradizionale per curare una vasta gamma di disturbi grazie proprio alla sua ricchezza di nutrienti. Come mangiare il seme di avocado? Per prima cosa rimuovere la pellicola marrone che riveste il seme di avocado; Ora mettere il seme in un sacchetto di plastica e poi schiacciarlo con un martello. I frammenti andranno aggiunti a frullati oppure a centrifugati; Oppure, in alternativa, anziché schiacciarlo è possibile grattugiare il seme direttamente nel piatto, aggiungendolo ad insalate, zuppe, stufati oppure nel guacamole; Un'altro modo per godere dei benefici del seme di avocado è consumarlo sotto forma di tisana: far bollire il seme di avocado a pezzi per 30-40 minuti, filtrare e gustare.

Avocado: proprietà e benefici per la salute Avocado e salute cardiaca Il consumo regolare di avocado favorisce la riduzione del colesterolo cattivo e dei trigliceridi, aumentando il colesterolo buono (HDL) e mantenendo così in salute il cuore; Sazietà e perdita di peso Contrariamente a quanto si pensa, l'avocado non fa ingrassare, anzi, diversi studi hanno dimostrato che è sufficiente aggiungere mezzo avocado ai nostri pasti per aumentare il senso di sazietà tra un pasto e l'altro e di conseguenza regolare anche il peso corporeo; Avocado per la salute femminile Forse non ci avete mai fatto caso ma la forma dell'avocado ricorda inequivocabilmente quella dell'utero, arrotondata e un po' a pera. Inoltre dentro la "pancia" è presente un gran seme e per completare la maturazione impiega 9 mesi.. strano no? Non troppo se pensiamo che questo frutto è ricco di folati, sostanze nutritive che promuovono lo sviluppo dei tessuti e di nuove cellule, particolarmente importanti in alcune fasi della vita come la gravidanza, l'allattamento e i primissimi anni di vita.

Riduzione dei sintomi dell'artrite L'avocado è ricco di composti ad azione anti-infiammatoria: fitosteroli, carotenoidi, polifenoli, flavonoidi, vitamina C, vitamina E, zinco, selenio e, in ultimo, gli acidi grassi omega-3. Il consumo regolare di alimenti ad azione anti-infiammatoria ha un ruolo cruciale nel proteggere il nostro organismo dall'azione dei radicali liberi, prevenendo in questo modo patologie infiammatorie articolari. Aumento della libido Considerato il frutto dell'amore e della fertilità, non è un caso che oltre a ricordare un utero, la traduzione azteca di avocado sia "albero del testicolo". Per la salute della vista L'avocado è ricco di antiossidanti come la luteina e la zeaxantina, specializzati nel proteggere gli occhi dai danni provocati dallo stress ossidativo, la cataratta e la degenerazione maculare. Avocado: i benefici per la pelle Incredibilmente nutriente per la pelle, l'avocado si assorbe rapidamente donando sollievo a chi presenta una pelle particolarmente sensibile o secca. Essendo anche ricco di vitamina E, un potentissimo antiossidante che protegge contro l'azione dei radicali liberi, l'avocado è un perfetto alleato non solo per la pelle ma anche per i capelli, proteggendoli dall'invecchiamento e dalla secchezza causata dai raggi solari.