

Fruitness



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dell'Italia



Molti consumatori considerano i succhi 100% frutta come alternative valide e più pratiche al consumo di frutta fresca. Spesso però le tecniche produttive riducono il valore nutritivo di partenza, a causa della rimozione della buccia (contenente elevati livelli di fibra) e dei trattamenti termici, che anche se blandi possono distruggere alcuni composti termosensibili come le vitamine.

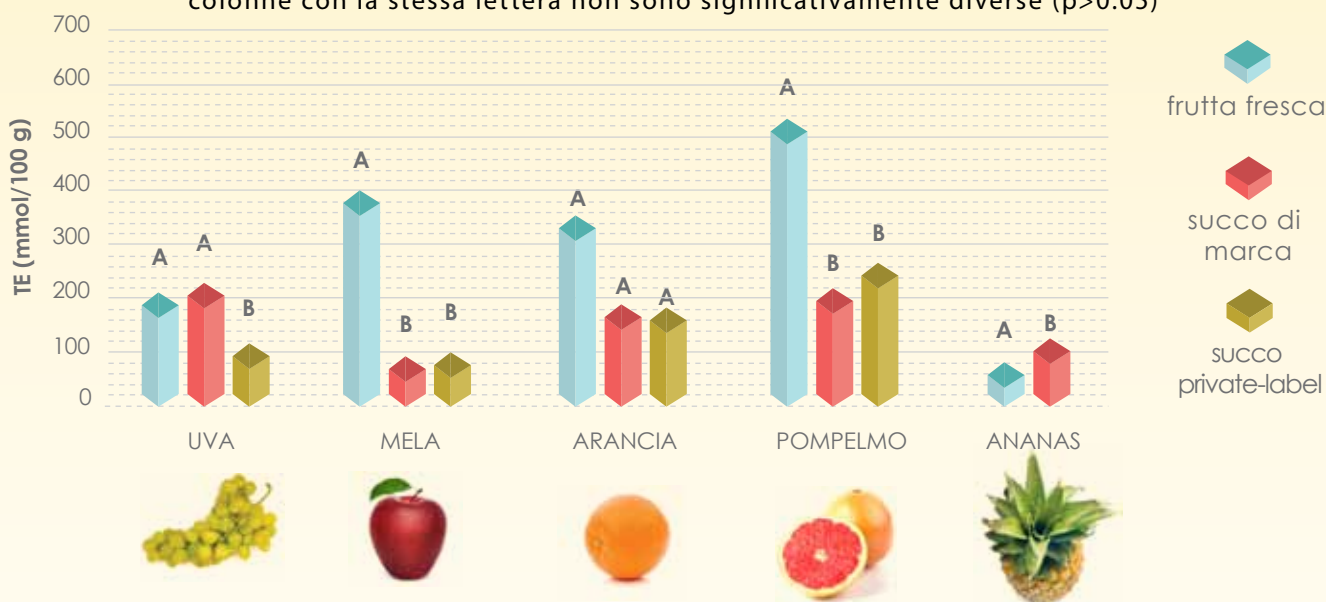
Poiché molti degli effetti benefici della frutta derivano dalla presenza di antiossidanti, l'attività antiossidante di diversi succhi 100% frutta è stata valutata mediante Trolox test e confrontata con i relativi frutti freschi.

Il potere antiossidante di mela, arancia e pompelmo freschi era superiore del 54, 23 e 52% in confronto a succhi, anche se solo mela e pompelmo freschi mostravano un'attività antiossidante significativamente più elevata rispetto ai relativi succhi.

Nel caso dell'ananas, il valore superiore del succo è probabilmente giustificato dall'aggiunta in fase di trasformazione di acido ascorbico (*Crowe and Murray, J Acad Nutr Diet 2013 Jun 26*).

CONFRONTO* TRA ATTIVITÀ ANTIOSSIDANTE DI FRUTTA FRESCA E SUCCHI 100% FRUTTA

*colonne con la stessa lettera non sono significativamente diverse ($p > 0.05$)



(*Crowe and Murray, J Acad Nutr Diet 2013 Jun 26*)

I SUCCHI 100% FRUTTA POSSONO CERTAMENTE FAR PARTE DI UNA DIETA EQUILIBRATA, MA LA FRUTTA FRESCA DEVE RESTARE LA TIPOLOGIA PREFERITA DI CONSUMO, DATE LE DIFFERENZE NELL'ATTIVITÀ ANTIOSSIDANTE E NEL CONTENUTO DI FIBRA.