Il Terris 28 Agosto 2020 *Quotidiano on line*

Il cocomero pontino: un'eccellenza italiana tutta da scoprire

A Sabaudia, quest'anno la prima edizione del "Premio letterario cocomero pontino".

Da **Giulia Ficarola**

Pianta originaria dell'**Africa Tropicale,** appartenente alla famiglia delle Cucurbitacee, il Cocomero, il cui nome deriva dal latino "**citrullus vulgaris",** è il frutto estivo per eccellenza.

Una fetta di benessere: poche calorie e molte vitamine

È l'ideale quando si devono reintegrare i **sali minerali** perduti con la sudorazione. "È, infatti, il frutto che contiene più **acqua**: il **95 %**, – come spiega il noto medico, docente di Fitoterapia all'**Università di Pisa, Ciro Vestita** – Ma si tratta di acqua biologica, purissima. In passato questa "riserva pura' ha protetto la salute dei contadini del Sud che, in estate nei campi, potevano dissetarsi senza bere l'acqua dei pozzi di cisterna, uniche fonti idriche nei periodi di siccità. Ma si trattava di acque inquinate, poco salubri. L'anguria, con i 10-12 litri contenuti in un frutto era un salva-vita."

È ricco di **licopene** , **carotenoide antiossidante** amico di cuore e arterie. Alimento ottimale nel caso di diete ipocaloriche: il suo apporto calorico è, infatti, limitato a sole **30 kcal per 100 g di polpa.** Inoltre, essendo molto ricco in fibre, induce sazietà e, con l'azione degli steroli vegetali che vengono assorbiti dall'intestino al posto del colesterolo alimentare, si ottiene anche il vantaggio della diminuzione della colesterolemia. Il **Cocomero** è una buona sorgente di **vitamina C** che, con il

potassio anch'esso presente, determina un'ottima sinergia da un punto di vista **depurativo e detossificante**.