

A photograph of a watermelon growing in a field. The watermelon is round and has a green rind with dark green stripes. It is surrounded by large, lobed green leaves. The background is a mix of green foliage and brown soil.

Il Cocomero è una buona sorgente di vitamina C che insieme al potassio svolge un'azione depurativa e detossificante

Una fetta di benessere

Oltre a darci sollievo dal caldo estivo, il Cocomero possiede interessanti proprietà immunostimolanti e antiossidanti

Prof.ssa Lucia Guidi

Dipartimento di Scienze Agrarie
Alimentari e Agro-ambientali - Università di Pisa
Centro Interdipartimentale di Ricerca
"Nutraceutica e Alimentazione
per la Salute" Nutrafood - Università di Pisa

Dott. Marco Landi

Dipartimento di Scienze Agrarie
Alimentari e Agro-ambientali - Università di Pisa



Il suo nome cambia nelle varie zone d'Italia (al centro Cocomero, Mellone d'acqua al sud e Anguria al nord), non cambiano invece le sue incredibili proprietà, soprattutto antiossidanti, che lo rendono uno dei frutti più salutari per il periodo estivo.

Nativo dell'Africa tropicale, il Cocomero può certamente essere considerato un ottimo alimento e, per la sua caratteristica di essere un frutto rinfrescante, è ampiamente consumato nell'area del Mediter-

Il Cocomero è un alimento ottimale in caso di diete ipocaloriche: l'apporto calorico è limitato a sole 16 kcal per 100 g di polpa

aneo. È d'altra parte noto come questo frutto sin dall'antichità sia stato utilizzato sia come alimento che come medicinale. La parte

edule è rappresentata dalla polpa anche se la buccia viene utilizzata in molte parti del mondo per l'alimentazione animale.

Poche calorie molte vitamine

Il Cocomero, oltre a contenere un enorme quantitativo di acqua (92%), fornisce un bassissimo apporto di carboidrati (6,2 g/100 g). È quindi un alimento ottimale in estate e nel caso di diete ipocaloriche, in quanto l'apporto

VALORI NUTRIZIONALI

COMPONENTI	valori medi per 100 g di polpa
parte edibile	52,00 %
acqua	91,45 g
proteine	0,40 g
lipidi	0,15 g
fibra	0,40 g
carboidrati	7,55 g
zuccheri	6,20 g
energia	30,00 kcal
sodio	1,00 mg
potassio	112,00 mg
magnesio	10,00 mg
fosforo	11,00 mg
calcio	7,00 mg
vitamina A	189,00 mg
vitamina C	37,00 mg
carotene	303,00 mcg
licopene	4,53 mg
arginina	600,00 mg

calorico è limitato a sole 30 kcal per 100 g di polpa. Il sapore dolce del Cocomero, che potrebbe trarre in inganno, è infatti attribuibile principalmente a sostanze aromatiche e non al contenuto in zuccheri. Inoltre, essendo molto ricco in fibre, induce sazietà e, con

Il principale carotenoide presente nel Cocomero è il licopene, sostanza che determina la proprietà antiossidante

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 contiene molte vitamine (A, B, C, E e PP), in particolare è una buona sorgente di vitamina C (37 mg/100 g di

polpa) che, con la contemporanea presenza di potassio nel frutto, determina un'ottima sinergia da un punto di vista depurativo e detossificante.

Oltre a ciò è ricco di sali minerali (potassio, magnesio, calcio e ferro) e specifici amminoacidi (citrullina ed arginina), ma anche di una vasta gamma di antiossidanti naturali come i carotenoidi ed i composti fenolici.

Lycopene e fenoli

Il principale carotenoide presente nel Cocomero è il licopene, sostanza che determina la proprietà antiossidante del frutto e pigmento responsabile della colorazione rossa della polpa. Nel Cocomero il contenuto in licopene è circa 10 volte superiore a quello del Pomodoro.

Infatti, il contenuto di questo carotenoide nelle diverse varietà commerciali di Cocomero varia tra 3,7 e 10,3 mg/100 g. La sua biodisponibilità, rispetto a quella del licopene del Pomodoro, è tuttavia relativamente molto più bassa a causa del suo consumo privo di olio e grassi che ne facilitano l'assorbimento poiché liposolubile. Ottimale sarebbe quindi il suo consumo nelle insalate condite con olio extravergine di oliva.

Oltre al licopene, il Cocomero contiene anche altri importanti carotenoidi, come il fitofluene (pigmento che impartisce il colore arancio) e il beta-carotene (provitamina che produce due molecole di vitamina A). I carotenoidi inoltre sono indirettamente responsabili anche dell'aroma del frutto. È infatti accertato che vi è una connessione tra la colorazione rossa del Cocomero e l'aroma che percepiamo che è attribuibile principalmente al



citrale, una miscela di sostanze caratterizzata da una fragranza gradevole che ricorda il profumo del limone. Questa miscela è, peraltro, caratteristica anche del Pomodoro che, come il Cocomero, presenta un'elevata concentrazione di licopene che sembra rappresentare il precursore di questa miscela.

Anche le sostanze fenoliche, seppur contenute in minore quantità, svolgono un'azione antiossidante. Composti fenolici, principalmente tannini, sono contenuti anche nei semi, il cui estratto è utilizzato in caso di febbre e per contrastare secrezioni catarrali e disturbi intestinali.

Le virtù della citrullina

Oltre ai sopracitati composti organici, il Cocomero contiene anche un amminoacido non-essenziale, la citrullina, utilizzato dagli animali per rigenerarne uno essenziale, l'arginina. D'altra parte l'ossido di azoto, necessario per le funzioni neurologiche negli organismi animali, viene sintetizzato a partire dall'arginina. Le proprietà antiossidanti e vasodilatatorie della citrullina possono, inoltre, aiutare nelle applicazioni cliniche finalizzate ad alleviare i sintomi dell'Anemia falciforme e di alcune malattie cardiovascolari. Negli ultimi anni si è inoltre scoperto che la citrullina, per l'azione rilassante sui vasi sanguigni, può aiutare a migliorare la libido ed i disturbi erettili. La citrullina viene, infatti, convertita nel nostro organismo in arginina, amminoacido che le cellule dei vasi sanguigni utilizzano per produrre ossido di azoto, molecola notoriamente vasodilatatoria. L'arginina inoltre stimola il sistema immunitario e protegge quello cardiovascolare. La presenza di questo ammino-

acido nel Cocomero è particolarmente importante se si pensa che poche specie vegetali la sintetizzano, fatta eccezione per quelle appartenenti alla famiglia delle cucurbitacee, come il Melone e il Cetriolo che contengono comunque circa un decimo della quantità di citrullina presente nel Cocomero. Unica nota negativa è che la citrullina è contenuta principalmente nella parte bianca della polpa che, comunemente, viene scartata.

Quando consumarlo

Esiste la credenza che il Cocomero sia scarsamente digeribile; in realtà questa scaturisce dalla pessima abitudine di servirlo insieme alla frutta a fine pasto. Chiaramente una piccola fetta di Cocomero (circa 600 g), apportando più di mezzo litro di acqua,

Negli ultimi anni si è accertato che la citrullina, per l'azione rilassante sui vasi sanguigni, può migliorare la libido e i disturbi erettili

diluisce i succhi gastrici, rallentando in tal modo la digestione. Per questo motivo è opportuno mangiare il Cocomero lontano dai pasti, ma questa altro non è che una raccomandazione tipica per qualsiasi tipo di frutto.

Il Cocomero matura tipicamente nella stagione calda e, grazie alla notevole quantità di acqua in esso contenuta, fornisce liquidi ma anche vitamine e minerali. Per questo motivo nella Medicina Tradizionale Cinese viene utilizzata la polpa di Cocomero per alleviare una sindrome morbosa definita "calore estivo". ●



LE BUONE AZIONI DEL COCOMERO

azione benefica	sostanze
preventiva antitumorale	licopene vitamina C betacarotene
immunostimolante	vitamina C
antiossidante	vitamina A vitamina C licopene
protettiva per il cuore migliora la circolazione	citrullina arginina
preventiva verso malattie oculari legate all'età	luteina
diminuzione della pressione arteriosa	amminoacidi
aumenta la produzione di energia	vitamine gruppo B