

Albicocche: dolci ma leggere e piene di sostanze che aiutano il sistema immunitario di Eliana Liotta

La rubrica «Smart Tips» enumera i pregi del frutto che venne dalla Cina: tra vitamine e potassio un elisir di salute (Fonte: <https://www.corriere.it/> 11 maggio 2026)



Tre-quattro albicocche coprono gran parte del fabbisogno giornaliero di **vitamina A**, più dei due terzi. Sono succose, appagano il gusto e sono straordinarie per la salute. Il micronutriente che apportano in quantità notevoli è una sorta di regolatore del **sistema immunitario**, oltre a essere impiegato nei processi che riguardano ossa, pelle e vista. Alleata delle difese immunitarie è anche la **vitamina C**, di cui i frutti racchiudono buone dosi.

L'arancione

Le albicocche forniscono vitamina A sotto forma di **beta-carotene**, che ne è un precursore, cioè è una molecola che verrà trasformata dal nostro organismo. Il fitocomposto ha la caratteristica di colorare di arancione i tessuti vegetali in cui si trova, dalle carote al melone.

I carotenoidi

Una porzione di albicocche (appunto 3-4) contiene 540 microgrammi di betacarotene, che appartiene alla famiglia delle oltre 600 molecole organiche dei carotenoidi. Per assorbirlo meglio è utile associarlo a una **fonte di grassi**. A colazione, per esempio, una manciata di **mandorle**.

Poche calorie

I frutti dell'albicocco, pianta dalle origini antichissime, **nativa della Cina** e nel corso dei secoli arrivata in Italia grazie ai **Romani**, sono **idratanti**, e, come tutti i vegetali custodiscono **fibra**, preziosa per nutrire il microbiota intestinale. Non deve preoccupare il sapore dolce: il contributo energetico è limitato, circa **31 chilocalorie** per etto.

Il potassio

Le albicocche ci riforniscono anche di potassio (320 milligrammi per etto), uno di quei minerali che permettono al nostro organismo di funzionare come si deve. In coppia con il sodio, **regola il battito del cuore** e altri meccanismi fondamentali per la vita, inclusa la pressione sanguigna. Gli italiani ne assumono molto meno di quel che dovrebbero, come risulta dai dati dell'Istituto Superiore di Sanità. Invece una presenza adeguata del minerale nella dieta è associata a una **minore incidenza di ipertensione** e quindi ictus, di cui la pressione alta è un fattore di rischio.

** La revisione è di Lucilla Titta, coordinatrice del programma Smartfood allo IEO-Istituto europeo di oncologia.*

[I principi della «dieta volumetrica»: piatti pieni di poche calorie ma nutrienti](#)