AMPELOTERAPIA: DALLA VITE IL SEGRETO PER STAR BENE, CURARSI CON L'UVA, NON SOLO COME "NETTARE DEGLI DEI"

21 Ottobre 2018



L'AQUILA – "L'uva è ricca di vitamina A e B1, contiene vitamina PP e C e molti sali minerali tra cui manganese, calcio, magnesio, potassio, ferro, sodio. Questo mix di vitamine e minerali la rende un alimento dalle buone capacità rinfrescanti, depurative, energetiche, diuretiche e blandamente lassative".

A parlare è Valeria Nuccetelli, nutrizionista di Scurscola Marsicana (L'Aquila) che opera nel capoluogo, che ha cercato, intervistata da *AbruzzoWeb* di spiegare e chiarire alcuni aspetti sulla nuova dieta del momento, l'ampeloterapia, che promette di tornare in forma consumando principalmente uva.

Già ai tempi della Roma Imperiale le proprietà benefiche dell'uva venivano ottimizzate con l'adozione di una dieta basata sul consumo esclusivo di uva: l'ampeloterapia, dal greco "ampelos" significa appunto vite, si parla quindi di cura dell'uva, che consiste nel nutrirsi degli acini, oppure nel bere esclusivamente il succo, o nel consumo di entrambi.

Materia prima per la produzione di vino, come anche di preparati a base di frutta, "è un alimento dalle molteplici proprietà benefiche, in grado di migliorare lo stato di salute dell' organismo", chiarsice la nutrizionista.

"In 100 grammi di uva – aggiunge – sono contenuti 80,30 grammi di acqua, 0,50 grammi di proteine, 0,10 grammi di lipidi, 15,60 grammi di carboidrati, 1,50 grammi di fibre, per un totale di 61 kcalorie".

Questa pratica ha la capacità di disintossicare dalle tossine, inoltre ha proprietà ricostituenti, rinfrescanti e di riattivazione delle funzioni epatiche e intestinali.

Quindi, secondo l'esperta, "è l'ideale per stimolare il lavoro del fegato e decongestionarlo, per disintossicare l'organismo e contrastare l'anemia. La presenza di acido fosforico e silice ha effetto energetico per i muscoli e il sistema nervoso".

Importante è inoltre la presenza di quercetina nell'uva rossa, "un flavonoide dalle proprietà antiossidanti, antivirali e antibatteriche, e, come anche le antocianine, con proprietà protettive contro la fragilità capillare".

"A farne un alimento molto interessante – chiarisce – è anche il suo contenuto in resveratrolo, fitoalessinaprodotta naturalmente da alcune piante a scopo di difesa contro funghi, virus e batteri, che si ritrova nella buccia dell'acino di uva, e conferisce al frutto proprietà antiaging, con azione antiossidante anche più forte della Vitamina C ed E, e proprietà antitumorali e antinfiammatorie".

Ricercatori cinesi inoltre hanno dimostrato come il resveratrolo contenuto nell'uva sia in grado di svolgere benefici anche a livello neurologico, in particolare, in presenza di Parkinson, Alzheimer e ischemia cerebrale.

Secondo quanto pubblicato dagli studiosi, il resveratrolo può migliorare l'apprendimento, la memoria, ma anche ridurre lo stress ossidativo responsabile di danni a livello neurologico.

Tradizionalmente quindi, l'ampeloterapia prevede di nutrirsi esclusivamente di acini, per un minimo di 2-3 fino a un massimo 21 giorni e sotto controllo medico.

Sono diverse le uve da tavola che si possono utilizzare per l'ampeloterapia, tra le più adatte, la Cardinal dal colore rosso violaceo, la Regina, un tipo di uva bianca molto dolce, oppure la varietà Italia dal colore giallo dorato, con un delizioso sapore di moscato e una consistenza piuttosto croccante.

Il periodo migliore sembra essere quello successivo alla vendemmia, o comunque a fine estate.

Si arriva a consumare fino a 1,5 chili al giorno, partendo da quantità minori nei primo giorno, per poi aumentare gradualmente. In altri casi, in versioni meno esasperate, si usa sostituire un solo pasto con dell'uva.

"Certo è che si può godere delle proprietà benefiche di questo frutto senza necessariamente sconfinare in eccessi – continua – seguendo una dieta equilibrata, consumando un grappolo di uva ben matura, meglio se biologica, fuori pasto, come spuntino, masticandolo lentamente e a fondo per consentire anche alle sostanze contenute nei semi di esplicare la loro azioneanticolesterolemica".

Ovviamente non è per tutti, ma presuppone il consulto di un medico, infatti ad esempio, "i soggetti affetti da colon irritabile, che poco tollerano le fibre contenute nella buccia e nei vinaccioli, potrebbero bere del succo. Inoltre, dal momento che questo metodo prevede il consumo esclusivo di uva, si ritiene fondamentale che il praticante sia in condizioni di salute eccellenti".

Come sottolinea l'esperta, "non bisogna intraprendere regimi alimentari estremi senza prima aver consultato il medico, ed è sicuramente consigliato mantenere il controllo per tutta la durata del trattamento".

Nel caso dell'ampeloterapia, la presenza di alte quantità di zuccheri nell'uva, "può rappresentare un pericolo per chi soffre di diabete, o più semplicemente per chi tende ad avere i valori della glicemia al di sopra della norma anche in assenza di patologia", conclude.

Questo un regime tipo della terapia da seguire due giorni a settimana.
Giorno 1:

Colazione: uno yogurt bianco magro, 200 grammi di uva al natto degli scarti e un thè verde caldo
Spuntino: 200 grammi di uva al netto degli scarti o 150 grammi di frutta fresca
Pranzo: porzione libera di lattuga con 3 noci, un finocchio e un'arancia e 400 grammi di uva al netto degli scarti
Spuntino: 200 grammi di uva o 150 di frutta fresca e 3 mandorle
Cena: 250 grammi di merluzzo cotto al vapore o al forno, 200 grammi di patate bollite condite con limone e uno spicchio di aglio, porzione libera di lattughino

Giorno 2:

Colazione: 200 grammi di uva nera e un thè verde
Spuntino: 200 grammi di uva nera o 150 grammi di frutta fresca e 3 mandorle
Pranzo: porzione libera di insalata di arance, valeriana, finocchi e 3 noci, 400 grammi di uva nera
Spuntino: frullato con 150 grammi di frutta fresca e mezzo bicchiere d'acqua
Cena: 2 uova sode con una porzione libera di insalata di lattuga e pomodori, 50 grammi di pane di segale

Usare come condimenti massimo 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno, pochissimo sale, aceto di mele o balsamico e l'assunzione di liquidi come acqua o tisane.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli