



## Dal frutto dell'avocado tanta salute

Il frutto dell'avocado è molto apprezzato per il suo gradevole gusto, che si accompagna bene a piatti a base di pesce, verdure e altri tipi di frutta. Però, l'avocado non è solo buono, ma possiede anche numerose proprietà benefiche, utilizzate soprattutto dalla medicina popolare. La polpa è impiegata per la cura delle malattie della pelle, come psoriasi ed eczemi, l'olio nella cura di ferite, infezioni e nella caduta dei capelli. Ha un'azione emolliente e rigenerante e può anche essere utilizzato come maschera facciale.

Alcuni studi mostrano che il consumo di avocado ha un ottimo effetto sul profilo lipidico del sangue: riduce il colesterolo totale, le LDL e aumenta le HDL. Inoltre, riduce anche i trigliceridi, fattore di rischio cardiovascolare sicuramente più importante.

Nell'avocado sono state trovate delle sostanze antiossidanti, come luteina, caroteni (eaxantina, alfa-carotene e beta-carotene), vitamina E. Nel 2005 uno studio di laboratorio ha mostrato che questi antiossidanti erano in grado di inibire cellule tumorali della prostata, sia ormonodipendenti che non. L'avocado è anche ricco di betasitosterolo, anch'esso ritenuto un fattore anticancerogeno.

Infine, l'avocado contiene delle frazioni insaponificabili in grado di ridurre le citochine proinfiammatorie e altri mediatori dell'infiammazione. È stato ipotizzato che quest'azione potrebbe essere di grande beneficio nel caso di reumatismi articolari.

### Bibliografia

- Lopez Ledesma R, et al, Monounsaturated fatty acid (avocado) rich diet for mild hypercholesterolemia. Arch Med Res. 1996 Winter;27(4):519-23.

- Lu QY, Arteaga JR, Zhang Q, Huerta S, Go VL, Heber D. Inhibition of prostate cancer cell growth by an avocado extract: role of lipid-soluble bioactive substances. J Nutr Biochem. 2005 Jan;16(1):23-30.



[Dr Francesco Perugini Billi](http://www.dottorperuginibilli.it)