# Avocado ( Persea americana )

L'Avocado, Persea gratissima, sinonimo di Persea americana, e un albero da frutto appartenente alla famiglia delle Lauraceae, originario del Centro America in particolare Messico, Guatemala, Antille.



Avocado ( Persea americana )

L'Avocado, Persea gratissima, sinonimo di Persea americana, è un albero da frutto appartenente alla famiglia delle Lauraceae, originario del Centro America in particolare Messico, Guatemala, Antille.



Conosciuto fin dai tempi delle antiche civiltà precolombiane, costituiva un alimento di base per Maya e Aztechi.

Considerato afrodisiaco, i conquistatori spagnoli lo importarono in Europa e trasformarono il nome originario Ahuacatl, in Aguacate, che infine divenne Avocado; oggi l'Avocado è coltivato in America Latina, California, Florida, Israele, Sud Africa e Spagna.

L'albero di Avocado, alto mediamente dieci metri, ama i climi tropicali e caldo-temperati, ha una chioma rigogliosa sempreverde, un esteso apparato radicale, tronco grigiastro, foglie cerose verde brillante, fiori bianco-verdastri poco appariscenti, riuniti in racemi.

Il frutto è una grossa drupa piriforme, dalla buccia (pericarpo) non commestibile liscia e lucida o rugosa, verde o violacea, secondo la varietà; la polpa, giallina di sapore aromatico, contiene un voluminoso seme rosato, che all'aria si ossida divenendo marroncino.

Proprietà e Indicazioni:

La polpa dell'Avocado ha un alto contenuto di grassi, un'alta percentuale dei quali è costituita da acidi grassi monoinsaturi, dalle proprietà salutari per

l'apparato cardiovascolare, in quanto contribuiscono a ridurre gli eccessivi livelli di colesterolo e trigliceridi.

L'Avocado contiene vitamine A ed E, glutatione e luteina, dalle proprietà antiossidanti utili per combattere i radicali liberi e rallentare l'invecchiamento cellulare, in particolare quello cutaneo.

La presenza di vitamina D, che favorisce l'assorbimento di calcio e fosforo, è vantaggiosa per l'apparato osteoarticolare per contrastare osteoporosi, artrosi, e per la salute dei denti.

L'Avocado contiene inoltre carboidrati, zuccheri semplici, aminoacidi, sali minerali, tra i quali potassio in quantità molto elevata.

Questo frutto, utilizzato come alimento molto versatile, poiché si presta a numerose preparazioni dolci o salate, possiede proprietà officinali che risiedono nella polpa e nell'olio che da essa si ricava.

L'olio, specie se spremuto a freddo, è usato sia come alimento, sia come cosmetico, in quanto ricco di sostanze insaponificabili contenenti vitamina E (tocoferoli), carotenoidi (precursori della vitamina A), e fitosteroli, che conferiscono all'olio particolari proprietà sebosimili, eudermiche, nutrienti, rigeneranti, protettive delle radiazioni solari, lenitive e normalizzanti del naturale film idrolipidico cutaneo, stimolano la sintesi del collagene e ne riducono la sua degradazione, svolgendo un'azione ristrutturante e anti-età, indicata anche nei trattamenti rassodanti, antismagliature, e nei prodotti solari per proteggere la pelle e i capelli dai raggi UV.

Informazioni di riferimento e Bibliografia

---

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347 4914137