

# Marroni

Le castagne, presenti soprattutto nelle zone montane, essendo molto ricche di amido, dalla metà del secolo scorso hanno rappresentato per molte persone la principale fonte alimentare.

La sua fioritura avviene in piena estate e il suo frutto è chiamato castagna le cui varietà sono sostanzialmente quattro: Marroni, Castagne, Ibridi Eurogiapponesi e Giapponesi.

Proprietà benefiche per la nostra salute:

1. Sono prive di glutine, quindi sono adatte per chi soffre di celiachia;
2. Hanno proprietà antinfiammatorie, grazie alla presenza di acidi fenolici conosciuti per il potente potere antiossidante;
3. Ripristinano l'attività intestinale, grazie all'abbondanza di fibre;
4. Hanno un'attività prebiotica, (si parla di attività prebiotica quando ci si riferisce a tutti quei composti in grado di essere utilizzati dalla nostra flora batterica come substrato di crescita, per alimentarsi e rimanere in salute);
5. Abbassano i livelli di colesterolo LDL, essendo ricche di fibre limitano l'assorbimento del colesterolo. Oltre alle fibre, a favorire la riduzione del colesterolo intervengono anche gli acidi grassi omega3 e omega6 presenti nel frutto;
6. Possiedono acido folico, ottimo in gravidanza o in caso di anemia;
7. Prevengono le patologie neurodegenerative, grazie alla presenza di vitamina E, fondamentale per il benessere del nostro sistema nervoso e per la prevenzione di una serie di patologie degenerative legate all'età;
8. Riparatrici della pelle, grazie al contenuto di antiossidanti l'estratto di castagne potrebbe risultare utile nel migliorare l'idratazione e il danno alla pelle provocato dall'esposizione ai raggi UV;
9. Contengono zinco, utile alla salute della prostata;
10. Sono Ricostituenti.

