

il fico d'India

Il fico d'India, *Opuntia ficus indica*, è una pianta grassa anticamente originata in Messico, da cui si diffuse successivamente nei Caraibi e nell'America Centrale, dove venne coltivata e commerciata già ai tempi degli Atzechi, come testimoniato dal Codice Mendoza nel 1540. In seguito alla spedizione di Cristoforo Colombo giunse in Europa, dove, oltre che per i suoi frutti, suscitò attenzione quale possibile mezzo per l'allevamento della cocciniglia del carminio, pregiato colorante naturale. La presenza del fico d'India si è poi estesa in tutto il bacino del Mediterraneo mediante la dispersione dei semi da parte degli uccelli e all'utilizzo sulle navi per la prevenzione dello scorbuto. La pianta è oggi coltivata in numerosi Paesi ed in alcune Regioni italiane, soprattutto Basilicata, Sicilia, Calabria, Puglia e Sardegna.

Le varietà maggiormente diffuse nel nostro Paese, che si distinguono per il loro colore, sono la moscateddo arancione, la sanguigna rossa, la sulfarina gialla e la muscarella bianca



Una delle caratteristiche più apprezzate di questa pianta è che la sua coltivazione necessita di pochissima acqua e non richiede nessun intervento chimico e per questo rappresenta un'importante risorsa per l'agricoltura e l'alimentazione nei Paesi a clima arido.



Il fico d'India ha un notevole valore nutrizionale per il suo contenuto in minerali, calcio, fosforo e vitamina C. La parte più pregiata della pianta è rappresentata dai frutti, che possono essere consumati freschi o utilizzati per la preparazione di succhi, gelatine e marmellate ma anche le "pale"-i cladodi-, possono essere mangiati freschi, in salamoia, sottoaceto, canditi o sotto forma di confettura.



La tradizione popolare ha da sempre attribuito al fico d'India proprietà terapeutiche come antiossidante, antinfiammatorio, disinfettante, cicatrizzante e astringente.

In tempi più recenti studi scientifici hanno confermato l'efficacia della pianta in alcuni ambiti clinici.

In particolare si è rivelato utile nel trattamento delle malattie croniche per il suo contenuto in antiossidanti, come flavonoidi e ascorbato. Nella sindrome metabolica si è osservato un effetto benefico dovuto al contenuto in opuntia-mannano, una frazione polisaccaridica costituita prevalentemente da un polimero di galattosio, arabinosio ed altri glicidi, in grado di legare i grassi e gli zuccheri ingeriti rendendoli non assorbibili. A livello dell'apparato gastroenterico il fico d'India ha dimostrato di esercitare un'azione protettiva nei confronti dello stomaco accelerando la rigenerazione della sua mucosa, del fegato per il contenuto in antiossidanti come luteina e zeaxantina e flavonoidi come la rutina, la quercetina ed il kaempferol e dell'intestino come antidiarroico e spasmolitico. Per il suo contenuto in ferro, fosforo e calcio è utile come coadiuvante nella terapia dell'osteoporosi.

Bibliografia fico d'India

Ralf Uebelhack, MD, PhD, Regina Busch, Felix Alt, Zhi-Ming Beah, and Pee-Win Chong: *Effects of Cactus Fiber on the Excretion of Dietary Fat in Healthy Subjects:*

A Double Blind, Randomized, Placebo-Controlled, Crossover Clinical Investigation. Curr Ther Res Clin Exp. 2014 Dec; 76: 39–44. Published online 2014 Jun 21

María del Socorro Santos Díaz, Ana-Paulina Barba de la Rosa, Cécile Héliers-Toussaint, Françoise Guéraud, and Anne Nègre-Salvayre, *Opuntia spp.: *Characterization and Benefits in Chronic Diseases.*

Oxid Med Cell Longev. 2017; 2017: 8634249. Published online 2017 Apr 9

Karym El-Mostafa, Youssef El Kharrassi, Asmaa Badreddine, Pierre Andreoletti, Joseph Vamecq, M'Hammed Saïd El Kebbaï, Norbert Latruffe, Gérard Lizard, Boubker Nasser and Mustapha Cherkaoui-Malki: *Nopal Cactus (Opuntia ficus-indica) as a Source of Bioactive Compounds for Nutrition, Health and Disease.* Molecules. 2014 Sep 17;19(9):14879-901

Chaouch MA, Hafsa J, Rihouey C, Le Cerf D, Majdoub H: *Depolymerization of polysaccharides from Opuntia ficus indica: Antioxidant and antiglycated activities.* Int J Biol Macromol. 2015 Aug;79:779-86

Filannino P, Cavoski I, Thlien N, Vincentini O, De Angelis M, Silano M, Gobbetti M, Di Cagno R: *Lactic Acid Fermentation of Cactus Cladodes (Opuntia ficus-indica L.) Generates Flavonoid Derivatives with Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties.* 2016 Mar 29;11(3)

COMPOSIZIONE CHIMICA PER 100g

Calorie		kcal 41 - kj 172	
	Carboidrati		88,53%
	Proteine		6,75%
	Grassi		4,72%
	Alcol		0%
valori-alimenti.com			
Grassi	g	0.51	
Carboidrati	g	9.57	
Proteine	g	0.73	
Fibre	g	3.6	
Acqua	g	87.55	
Ceneri	g	1.64	
Minerali			
Calcio	mg	56	
Sodio	mg	5	
Fosforo	mg	24	
Potassio	mg	220	
Ferro	mg	0.3	
Magnesio	mg	85	
Zinco	mg	0.12	
Rame	mg	0.08	
Selenio	mcg	0.6	
Vitamine			
Vitamina A, IU	IU	43	
Tiamina (Vit. B1)	mg	0.014	
Riboflavina (Vit. B2)	mg	0.06	
Niacina (Vit. B3)	mg	0.46	
Piridossina (Vit. B6)	mg	0.06	
Folati, totali	mcg	6	
Cobalamina (Vit. B12)	mcg	0	
Acido ascorbico (Vit. C)	mg	14	
Carotene, beta	mcg	25	
Criptoxantina, beta	mcg	3	
Lipidi			
Acidi grassi, monoinsaturi	g	0.075	
Acidi grassi, polinsaturi	g	0.213	
Acidi grassi, saturi	g	0.067	
Colesterolo	mg	0	



Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

www.alimentazione.fimmg.org

Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.

@AlimentazioneSV

alimentazionestilidivita

SIMP
eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

il fico d'India