



Nutrirsi di salute - Settembre 2010

## **Ampeloterapia: la cura dell'uva**

In che cosa consiste l'ampeloterapia?

Per ampeloterapia, conosciuta meglio come cura dell'uva, si intende quel periodo in cui questo frutto autunnale dolce e succoso (bianco, dorato, violaceo o nero), viene introdotto con buccia e semi come alimento esclusivo, o quasi, della propria dieta.

Ai giorni nostri questo metodo è ormai diffuso ed è seguito da numerose persone con l'obiettivo principale di disintossicare l'organismo ed eliminare le tossine; in realtà l'ampeloterapia è sempre stata praticata fin dall'antichità, dove erano già conosciute le molte virtù terapeutiche dell'uva.

Questo frutto pregiato contiene infatti molte sostanze come ad esempio vitamine del gruppo B (in particolare la vitamina B1, B2 e PP), la vitamina C, ma anche sali minerali come Potassio, Calcio e Magnesio. I grassi sono invece praticamente inesistenti, tuttavia l'apporto calorico dell'uva che corrisponde a 61 Kcal per ogni 100 grammi, è fornito essenzialmente dall'elevata presenza di zuccheri di rapida assimilazione (glucosio e fruttosio).

Tra le varie sostanze decantate dell'uva, abbiamo anche il resveratrolo che migliora la fluidità del sangue riducendo la tendenza delle piastrine ad aggregarsi, è un ottimo frutto antinfiammatorio e diminuisce il colesterolo.

E' anche ricco di polifenoli che sono antiossidanti naturali, tannini, diversi acidi tra cui acido tartarico, malico e citrico, oltre alla presenza di una grande quantità di acqua superiore all'80% del peso del frutto.

La durata dell'ampeloterapia può variare, ma generalmente è programmata per 2-3 giorni (lasso di tempo in cui è concesso il fai da te) e ripetuta per due volte al mese, oppure in certi casi si protrae addirittura una settimana o per periodi anche più lunghi, in cui però si richiede l'assistenza di personale medico.

La quantità iniziale è di circa 500 grammi d'uva, raggiungendo pian piano il consumo di 2 Kg o più ogni giorno, sostituendo progressivamente tutti gli altri alimenti, oltre all'assunzione di abbondanti volumi di acqua naturale per favorire il processo depurativo, completato eventualmente con succhi d'uva al 100%.

Se desiderate sfruttare al meglio i benefici dell'ampeloterapia, è importante anche preparare l'organismo in modo che si abitui gradualmente a questo trattamento, adottando quindi un regime alimentare dietetico e ricco soprattutto di alimenti di origine vegetale, sia nei giorni che precedono e seguono questa cura.

Senza dubbio l'ampeloterapia aiuta il nostro corpo a rimettersi in forma, ha proprietà ricostituenti, rinfrescanti, disintossicanti dell'intestino, combatte la dispepsia, le emorroidi, la calcolosi urinaria e delle vie biliari, attiva le funzioni epatiche, facilita la digestione ed aiuta le cellule a difendersi dai radicali liberi, così come altre possibili indicazioni sono il trattamento degli stati di stipsi (stitichezza), periodi di stress psicofisici, patologie reumatiche e gotta.

Quali sono invece le controindicazioni di questa antica terapia?

La cura dell'uva non è adatta a tutti e dovrebbe essere seguita in autonomia solo da persone che godono di buona salute.

Infatti l'ampeloterapia non è indicata ai diabetici, a coloro che soffrono di ulcera, con problemi ai reni, ai soggetti con l'intestino irritabile, alle donne durante il ciclo mestruale e agli ipertesi.

Tuttavia si consiglia comunque di consultare il proprio medico curante per verificare eventuali controindicazioni, soprattutto per coloro che hanno l'intenzione di seguire l'ampeloterapia oltre le 72-96 ore.

Alcune persone invece, attratte dalle mille virtù benefiche dell'uva, sperimentano solo parzialmente questa terapia, cioè sostituiscono con grappoli d'uva un pasto del menù giornaliero, assumendo con regolarità tutti gli altri alimenti nell'arco della giornata.

In altri casi c'è chi include il consumo dell'uva ad intervalli regolari, ad esempio un solo giorno alla settimana fino alla disponibilità stagionale di questo frutto, all'interno però di un regime dietetico dimagrante personalizzato, oppure c'è chi segue forme di digiuno restrittive, a base cioè di sostanze esclusivamente liquide (tisane, brodi vegetali, ecc.), con il solo privilegio di consumare a volontà il succo centrifugato di questo frutto, dove sono concentrate tutte le proprietà dell'uva.

In ogni caso, qualunque sia la terapia a base d'uva che desiderate sperimentare, è opportuno considerare questo frutto non come "panacea di tutti i mali", ma eventualmente come coadiuvante per la risoluzione di alcuni problemi di salute, tenendo sempre conto dell'importanza di associare anche uno stile di vita sano ed equilibrato.

Rossana Madaschi  
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
[www.nutrisidisalute.it](http://www.nutrisidisalute.it)

