

Sia freschi, quando è stagione, che secchi per il resto dell'anno questi frutti particolarmente dolci sono ricchi di proprietà nutrizionali.

Se si consumano nella variante secca bisogna però considerare che saranno più calorici, L'eliminazione dell'acqua rende i nutrienti (e quindi anche le calorie) più concentrati.



Ecco 5 buoni motivi per mangiarli:

- 1 Ricchi di fibre**  
Ricchissimi di fibre, sono spesso consigliati a chi soffre di stitichezza o ha problemi intestinali.
- 2 Fonte di energia**  
Questi frutti contengono un'importante quantità di zuccheri ma anche di vitamine e sali minerali che li rendono un'importante riserva di energia.
- 3 Alleati del sistema immunitario**  
Le vitamine, i minerali e gli antiossidanti contenuti in essi, aiutano il sistema immunitario a svolgere le proprie funzioni.
- 4 In gravidanza**  
I fichi, anche secchi, sono un ottimo spuntino durante i mesi di gestazione durante l'aumento del fabbisogno di vitamine e sali minerali. In particolare la presenza di calcio in questi frutti contribuisce a raggiungere il fabbisogno giornaliero utile al nascituro per sviluppare correttamente spina dorsale e ossa.
- 5 Consigliati per le ossa**  
Un consumo regolare (ma non eccessivo!) apporta importanti dosi di calcio e di altri minerali, per questo un consumo regolare, associato ad una sana alimentazione e a un po' di attività fisica, assicura una buona salute delle ossa, così come anche quella dei denti.

Dr.ssa Stefania Ripamonti - *Nutrizionista*