

ORTOFRUTTA La salute in tavola

E' l'anno del pomodoro E per il post-ferie, l'uva

Sembra l'anno ideale del pomodoro, sia per qualità che per quantità prodotte, meno degli anni passati in cui si era costretti a passare alla distruzione, perché anche l'industria era satura. Quanto poi al pomodoro da mensa, è una verdura insostituibile. Il licopene è la molecola dalle grandi proprietà antiossidanti che si trova all'interno del pomodoro, e' anche quella che attribuisce la colorazione rossa, per questo il consiglio è sempre di mangiare pomodori maturi e non verdi.

Se si vuole aumentare la dose di licopene, si può attingere anche ad anguria,, papaia , pompelmo rosa. Il loro consumo si lega ad una minore incidenza di tumori del tubo digerente, della prostata, del seno, e delle ovaie. L'altro fitonutriente contenuto nel pomodoro è l'antocianina, anch'essa associata a una azione protettiva sulla salute. Il loro effetto è soprattutto nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, nel frenare l'insorgenza dell'arteriosclerosi, e combattere la fragilità capillare. Il pomodoro dunque aiuta a 360 gradi, dalle problematiche di salute a quelle estetiche,, sia a restare giovani che ad esempio ad abbronzarsi meglio. Importante però è fare attenzione con la cottura che potrebbe disperdere o distruggere queste proprietà: quindi si alla salsa al pomodoro, ma sempre meglio un consumo fresco del prodotto, anche centrifugato. L'Italia è tra i grandi produttori mondiali, potrebbe fare di più sotto il profilo del consumo, complice per fortuna la tradizione e la dieta mediterranea: infatti ne mangiamo meno di 75 chili a testa all'anno, superati da altri paesi mediterranei come Grecia, Libia, Egitto, Israele . Quanto alle varietà , se fino a qualche decennio fa esisteva il tondo per l'insalata e quello lungo per il sugo, oggi i genetisti hanno arricchito il patrimonio di mille sapori: basti pensare al ciliegino, ma anche al camone o al cuore di bue.

Quanto alla ricerca di antiossidanti naturali, frutta e verdura tutte ne sono ricche in abbondanza. In zucche, melone, albicocche, carote, mango ritroviamo il betacarotene, che protegge polmoni, naso e gola e mantiene la pelle liscia. Tra i bioflavonoidi la esperidina, ma anche rutina e quercitina, che sostengono i capillari fragili e si trovano soprattutto in cipolla, mele, agrumi e anche vino rosso (che poi viene da un frutto, l'uva). Da qualche tempo si sente anche parlare di coenzima Q10, contro rughe, invecchiamento della pelle, ma anche utile nella riduzione del rischio infarto: bene le noci ne sono ricche, abbinate anche a soia e cereali. Sempre in natura possiamo trovare la luteina, toccasana per gli occhi, e qui giocano le loro carte migliori soprattutto spinaci, porri, piselli ed insalate. Ancora una volta, meglio fare la spesa al mercato che in farmacia: se è vero che metà degli americani prende vitamine, minerali e fibre attraverso gli integratori, e se è vero che anche in Italia la moda è diffusa pur con qualche perplessità tra i consumatori, la ricchezza delle nostre produzioni ortofrutticole dovrebbe farci capire che è in tavola che si gioca spesso la nostra salute. Anche per combattere lo stress da rientro dalle vacanze il consiglio è quello di consumare chicchi d'uva, soprattutto rossa . Infatti la melatonina contenuta nella buccia può contribuire, secondo la ricerca dell'Istituto di patologia vegetale dell'Università di Milano , a regolare i ritmi circadiani negli esseri umani, proprio come fa l'ormone prodotto naturalmente dalla ghiandola pineale situata nel cervello. La melatonina regola il ritmo sonno-veglia ed in pratica indica al nostro quando è il momento di andare a dormire, ma ha anche un'interessante attività anti-tumorale ed è un potente antiossidante.