

## Un ortaggio preziosissimo: la carota.

E' un ortaggio preziosissimo, spesso dato un po' per scontato: la carota infatti spesso viene considerata piu' come ingrediente nel mazzo degli "odori" che come verdura protagonista del contorno, e invece contiene diversi principi attivi tra cui il carotene sostanza trasformata dal nostro organismo in vitamina A. Ma anche componenti con attività estrogenica, soprattutto il beta carotene che, come tutti i fitoestrogeni, è una sostanza simile agli ormoni femminili. Questa proprietà è confermata dall'uso tradizionale della carota come stimolatore del latte materno - agisce infatti sul seno promuovendo lo sviluppo delle ghiandole mammarie. Il Beta Carotene è necessario per la corretta crescita e riparazione dei tessuti corporei; aiuta a mantenere pelle liscia e morbida e sana; aiuta a proteggere le mucose della bocca, del naso, della gola e dei polmoni, riducendo così la suscettibilità alle infezioni; protegge contro gli agenti inquinanti (azione antiossidante contro gli effetti nocivi dei radicali liberi); contrasta la cecità notturna e la vista debole, ed è quindi fondamentale per una buona vista; e aiuta nella formazione di ossa e denti. L'attuale ricerca medica dimostra che i cibi ricchi di Beta Carotene aiutano a ridurre i rischi di tumore ai polmoni, soprattutto nei fumatori che 'bruciano' letteralmente molta vitamina A.

Una alimentazione ricca di grassi, il lavoro davanti al computer o con luce artificiale, l'inquinamento, il fumo ed altri fattori, contribuiscono a provocare un aumentato bisogno di vitamina A e betacarotene. Lo stesso discorso vale per le persone che passano molto tempo davanti al televisore. Una carenza di Beta Carotene può risultare in diminuzione della visione notturna, aumentata suscettibilità alle infezioni, pelle secca e squamosa, perdita dell'appetito e dell'olfatto, stanchezza frequente, assenza di lacrimazione, denti difettosi, e ritardata crescita delle gengive. La carota contiene anche un altro antiossidante, il Glutatione, oltre a vitamine del gruppo B, PP, D ed E. Per questo la carota è un vegetale importante soprattutto per i bambini, gli anziani, i convalescenti proprio per l'elevato contenuto di vitamine e minerali, che aumenta le difese dell'organismo e le capacità di resistenza alle malattie infettive.

Questa radice è anche indicata per combattere le affezioni polmonari e gastro-duodenali, nell'insufficienza epato-biliare e nelle dermatosi. Ha anche un utilizzo cosmetico, usata fin dall'antichità come rimedio naturale per le malattie della pelle. Infatti la vitamina A ed il betacarotene, si possono ritenere, a buon diritto, le vitamine per la pelle. La pelle secca, con impurità, la maggiore insorgenza di acne, la difficoltà di abbronzatura, l'insorgenza di eritema solare, la precoce insorgenza di rughe, possono dipendere in buona parte da un insufficiente apporto di questa vitamina. Nella cura degli occhi, non solo favorisce la vista, ma porta sollievo agli occhi stanchi infiammati. La radice fresca, finemente triturrata, si può utilizzare come maschera di bellezza per nutrire il viso. Dunque carota ideale per un benessere totale, e' tra l'altro una verdura tra quelle le cui quotazioni restano stabili e sempre con un ottimo rapporto qualità prezzo, come evidenza di settimana in settimana la pagella di Bussola Verde.