

Il mondo della frutta e la ricerca

Il mondo della frutta incoraggia la ricerca e stimola curiosità su tanti fronti, a partire da quello nutrizionale su cui la scienza sperimenta e studia. Tra le ultime notizie, rispetto ai vantaggi nel consumare frutta e verdura, c'è quella di un cuore più giovane se la dieta è ricca di antociani. E gli antociani sono i composti che danno colore blu, rosso e violetto a frutta e vegetali in genere, e sembrerebbero in grado di mantenere il cuore giovane più a lungo e di proteggerlo dai danni di un infarto. È quanto emerge da uno studio condotto dall'Università di Grenoble in collaborazione con l'Università degli Studi Milano e con altri centri di ricerca che partecipano al progetto Flora, finanziato dall'Unione Europea. Lo studio, pubblicato sul Journal of Nutrition, è stato condotto su topi osservando la differenza tra quelli nutriti con mais giallo e quelli nutriti con mais blu, ricco appunto di antociani. Nonostante i risultati incoraggianti, i ricercatori restano cauti: a livello cellulare i meccanismi della protezione non sono ancora pienamente determinati e inoltre non è affatto escluso che potrebbero esserci delle differenze tra esseri umani e animali da esperimento, per quanto riguarda, per esempio, l'assorbimento e il metabolismo di queste sostanze. C'è poi chi si è interrogato sull'origine delle molteplici forme di frutta e vegetali: piccoli, grandi, tondi, stretti, larghi, allungati, ovali, i frutti della terra rappresentano una delle più compiute realizzazioni della immensa varietà della natura e oggi, grazie ad una ricerca compiuta da scienziati dell'Università dell'Ohio, è stato fatto un primo importante passo nell'individuare la base genetica che permette e controlla questa ricchezza. La ricerca, pubblicata sulla rivista "Science", per il momento si è incentrata sui pomodori, modello di riferimento nel nuovo campo di studi sulla morfologia dei frutti. Quello che si cerca di capire, è quali geni siano alla base delle profonde mutazioni avvenute nella forma e dimensione dei pomodori da quando sono stati addomesticati. In principio il pomodoro era infatti selvatico, piccolo e tondo. Oggi rappresenta proprio uno degli ortaggi più vari per dimensione e per forma, ed uno dei maggiori responsabili di questa varietà sembra essere gene che i ricercatori hanno introdotto in piante di pomodoro selvatico i cui frutti da piccoli e tondi hanno assunto una forma molto allungata. Resta ora da capire se per gli altri ortaggi o frutti le cose funzionino esattamente così, per poter spiegare come si determina una forma piuttosto che un'altra.

Forme e dimensioni a parte, frutta e verdura mantengono intatto il loro importante ruolo nella dieta alimentare, e questa è anche la stagione del battesimo di tantissime primizie anche nostrane: dai primi asparagi di Altedo e del ferrarese, ai carciofi o alle fragole. Per andare comunque sul sicuro, Bussola Verde ci orienta su consumi anche economicamente vantaggiosi, dalle bietole alla cicoria, dalle carote ai cavoli cappucci, e poi pere e mele che abbondano anche nei nostri territori.