



di
MANUELA
RUSSO*

manuela.russo@hotmail.it

Le virtù del pomodoro

Il pomodoro è una pianta originaria dell'America e fu importata in Europa dagli spagnoli nel secolo XVI, ma in un primo tempo fu utilizzata come pianta ornamentale da giardino. Si credeva che il pomodoro fosse un frutto velenoso! Nel secolo XVIII il pomodoro iniziò ad essere apprezzato come alimento e si diffuse nelle cucine, solo dopo la metà dell'800 iniziò la sua trasformazione e conservazione su scala industriale. In Italia è ben difficile immaginare di vivere senza pomodoro! Sulla pizza, sulla pasta, nell'insalata. Il pomodoro (*Solanum lycopersicum*) è una solanacea, ricco di acqua e povero in calorie, con un buon mix di minerali ed oligoelementi ed è dotato di tutte le vitamine idrosolubili. Il 94% del peso di un pomodoro è costituito da acqua, presente principalmente nella polpa, tutta commestibile. Solo la buccia e i semi, oltre alla parte fibroso-legnosa, non sono assimilabili. L'azione benefica del pomodoro è data essenzialmente dai carotenoidi, potenti antiossidanti capaci di catturare i radicali liberi e quindi proteggere le cellule: in particolare il licopene (rosso) e il β -carotene (giallo). Alcuni studi epidemiologici hanno infatti rivelato che a un consumo regolare di pomodoro si accompagna una minore incidenza di diversi tipi di cancro, in particolare ai polmoni e allo stomaco. Lo stesso effetto protettivo si riscontra nei confronti della bocca, della faringe e, sembra, anche della prostata. Per questo, il pomodoro viene inserito nella lista degli alimenti utili nella prevenzione dei tumori. Le indagini sul licopene sono, di anno in anno, sempre più numerose. Una recente scoperta è il ruolo del licopene sulla salute del cuore e delle arterie. Infatti uno studio

condotto in Europa ha rivelato che introdurre maggiori quantità di licopene nella dieta riduce del 50% il rischio di attacco cardiaco, in quanto il licopene limita l'ossidazione del colesterolo Lld, responsabile della formazione di placche arteriosclero-



tiche. A rendere questo ortaggio un elisir di eterna giovinezza è la contemporanea presenza di molte sostanze antiossidanti come la vitamina C, indispensabile per la formazione del collagene, la vitamina A, i polifenoli e i flavonoidi. Il licopene è presente sia nella polpa che nella buccia, ma è meno biodisponibile nel prodotto crudo o poco cotto. La cottura indebolisce le fibre di cellulosa e rende il licopene più facilmente utilizzabile dall'organismo, anche se viene degradata gran parte della vitamina C presente. Il contenuto di licopene può aumentare, dopo la raccolta, con la maturazione del prodotto; tuttavia, quelli troppo maturi, a causa di processi ossidativi,

possono presentare la comparsa di epossidi indesiderabili. Da uno studio effettuato dal centro di scienze dell'invecchiamento dell'Università di Chieti è stato dimostrato che la quantità di licopene presente nei pomodori raccolti ancora verdi è nettamente inferiore alla quantità della stessa sostanza presente nei pomodori cresciuti al sole e raccolti maturi! Quindi per beneficiare delle proprietà antiossidanti del pomodoro è preferibile mangiarne d'estate. E d'inverno? Si può usare la passata di pomodoro. Il pomodoro è un prodotto dell'estate, il suo sapore e il suo profumo sono massimi al momento della maturazione: è per questo che le aziende che producono la passata di pomodoro, acquistabile tutto l'anno, utilizzano i pomodori raccolti d'estate. Molte delle industrie conserviere oggi utilizzano pomodori coltivati seguendo i principi della produzione integrata, che prevede un impiego limitato di sostanze chimiche di sintesi, come pesticidi e fertilizzanti, che inquinano le falde acquifere e impoveriscono il suolo. Oggi il nostro Paese figura al terzo posto nella graduatoria mondiale per la produzione e l'esportazione di prodotti derivati dal pomodoro. Inoltre dai residui della lavorazione del pomodoro è possibile ottenere materiale plastico biodegradabile. Lo sostiene una ricerca dell'Icb-Cnr (Istituto di chimica biomolecolare - Consiglio nazionale delle ricerche) e Itpc-Cnr (Istituto di chimica e tecnologie dei polimeri) di Pozzuoli. Si tratta di una buona opportunità, in termini ambientali, di unire alle proprietà benefiche del pomodoro per la salute dell'uomo anche buone opportunità per tutelare la salute dell'ambiente.

* Consulente Silaro Conserve

Elisabeth Nails

Ricostruzione Unghie - Nail Art

PROMOZIONE OTTOBRE 2009

Ricostruzione in gel con tip	€ 35
Ricostruzione su unghie naturali	€ 25
Nail Art ed applicazioni varie	gratuite

Per appuntamenti
3395868952
0828430754
bettyuomo@libero.it

Presentami un'amica il tuo primo refill sarà gratuito!

A.I.F.A. CONSULTING

Via Molignano, 20
84022 Campagna (Sa)

☎ 3381833119