

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Il licopene, preziosa e benefica sostanza presente in numerosi ortaggi e frutti estivi

Il licopene è una preziosa sostanza che conferisce il colore rosso, giallo e arancio a ortaggi e frutti come pomodori, peperoni, carote, melone, ecc. Appartiene al gruppo dei caroteni e protegge il nostro organismo da numerose malattie, come quelle che colpiscono il cuore e la pelle

Il licopene è una tra le sostanze più preziose contenute negli ortaggi estivi, soprattutto nel pomodoro maturo.

Il licopene appartiene al gruppo dei caroteni, pigmenti responsabili della colorazione gialla, rossa, arancio di molti vegetali. Alcuni caroteni (precisamente il beta-carotene) nell'organismo vengono trasformati in vitamina A che, tra l'altro, protegge la pelle dai danni provocati dall'eccessiva esposizione al sole. Altri caroteni, come il licopene, svolgono un'intensa attività antiossidante e di protezione nei confronti delle malattie croniche e degenerative, come i tumori. È noto, ad esempio, che l'aumento del livello di caroteni nel sangue e l'assunzione di frutta e verdura sono associati alla riduzione della possibilità di essere colpiti da ictus. Altri studi scientifici hanno inoltre accertato che il consumo di pomodoro è accompagnato da un minor rischio di diversi tipi di cancro, in particolare del tumore ai polmoni, allo stomaco, alla bocca, alla faringe, alla prostata e alla pelle. Attualmente si pensa che la maggior parte di questi effetti benefici sia determinata proprio dall'attività del licopene.

È BENEFICO PER IL CUORE...

I disturbi cardiovascolari risultano essere tra le principali cause di morte nella



La fonte principale di licopene è il pomodoro, sia fresco che sotto forma di salsa; tale sostanza è però contenuta anche in altri ortaggi e frutti estivi

maggior parte dei Paesi industrializzati. Il licopene protegge dall'ossidazione il colesterolo LDL (comunemente detto «colesterolo cattivo»). L'ossidazione del colesterolo LDL è considerata una delle cause più importanti del processo di sclerosi vascolare e nella formazione della placca di grassi e calcio che, restringendo le arterie, è responsabile, ad esempio, dell'ostruzione delle coronarie (con rischio di infarto cardiaco) e delle arterie, la formazione di trombi, ecc.

... ED ANCHE PER LA PELLE

Il licopene è anche molto utile, come già accennato, per proteggere la pelle in caso di lunga esposizione ai raggi ultravioletti (UV), cosa che di fatto capita quando, specialmente d'estate, si lavora per molte ore nell'orto o in giardino. È noto che l'eccessiva esposizione della pelle al sole provoca un'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo e del rischio di sviluppare alcune forme di tumori epiteliali. Gli effetti nocivi dei raggi ultravioletti sono causati anche dall'eccessiva formazione, nelle cellule cutanee, di radicali liberi e di altre sostanze provviste di forte attività ossidante. Queste sostanze danneggiano il DNA (materiale presente nella cellula responsabile della riproduzione e formazione di tutti i componenti cellulari) delle cellule, causano un'alterazione delle proteine e degli enzimi (sostanze che aumentano la velocità di determinate reazioni) e rovinano le membrane cellulari (rivestimento delle cellule). Inoltre è dimostrato che i raggi UV abbassano i livelli di caroteni protettivi nel plasma, cioè della componente liquida del sangue. In questo contesto, un'adeguata assunzione di licopene può costituire un importante fattore di difesa per la pelle nei confronti dell'invecchiamento provocato dall'esposizione al sole e di riduzione del rischio tumorale della pelle.

ECCO PERCHÉ FA BENE LA SALSA DI POMODORO

È opportuno sapere che, poiché il licopene è una sostanza lipofila (cioè che si scioglie e che viene facilmente trasportata dai grassi), l'assimilazione a livello dell'intestino del licopene è maggiore quando il pomodoro è condito con olio, oppure è consumato con alimenti che contengono grassi (olive, noci, mozzarella, ecc.).

⚠ È stato anche ampiamente dimostrato che il licopene viene meglio assorbito dall'intestino quando è contenuto in alimenti cotti, come nel caso della salsa di pomodoro.

Paolo Pigozzi

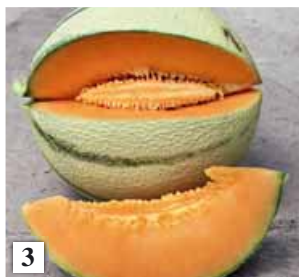


1

Il licopene è una delle sostanze più preziose contenute negli ortaggi estivi: il pomodoro maturo ne contiene grandi quantità, ma è presente anche nei peperoni rossi e gialli (1), nelle carote (2), nel melone (3), nei ravanelli (4), nel pompelmo (5), ed in altri ancora



2



3



4



5