

Pomodoro e colesterolo

Inviato da Marista Urru
domenica 08 giugno 2008

Pomodoro e colesterolo

Che il pomodoro fosse un alimento salutare lo sapevamo da tempo, ma a molti di noi può essere sfuggito che son stati fatte recentemente nuovi studi che hanno individuato nel licopene, cioè nel pigmento, quella sostanza che svolge funzioni protettive importanti per alcune patologie. Per esempio sarebbe ottimo per proteggere dal tumore alla prostata, basterebbe comprendere nel menù 10 porzioni di pomodori a settimana. Non dimentichiamo poi che il licopene è un potente antiossidante, previene invecchiamento precoce delle cellule e ci salvaguarda da malattie cardiovascolari e degenerative in genere. Ne hanno ovviamente fatto un integratore dietetico unendolo a olio di soia e germe di grano.

Va da se che gli integratori non vanno ingeriti di testa nostra, né in dosi indefinite, e comunque meglio concederci dei bei pomodori freschi, interi o passati.

Al più potremmo dare credito alla ricerca condotta in Finlandia per la quale il Ketchup, taglia il colesterolo cattivo, basterebbe una modica quantità al dì, sempre meglio delle pasticchino all'olio di soia, credo.

Contenuto :

Gli
zuccheri : glucosio e fruttosio
costituiscono il 40-60% del residuo secco.

Gli
acidi : quello citrico, che da solo rappresenta il 90% degli acidi totali, e malico.

Le
sostanze insolubili: principalmente polisaccaridi, ossia zuccheri complessi,
quali: pectine, cellulosa, emicellulosa e lignina.

Gli
amminoacidi del pomodoro comprendono tutti quelli ritenuti indispensabili per
l'alimentazione: l'acido glutammico, l'acido aspartico, la treonina e
l'asparagina.

Tra i
pigmenti predominano i carotenoidi, in particolare il licopene (rosso), 87%, e
il β -carotene (giallo), 7%.

Il licopene possiede una spiccata azione
antiossidante e da studi condotti in laboratorio, si è visto che rallenta la
proliferazione di cellule tumorali in vitro e in animali da laboratorio.
Indagini epidemiologiche, hanno confermato la diminuzione della mortalità per
tumori alla prostata, in uomini in età senile e presenile che per decenni sono
stati forti consumatori di pomodori e derivati.

Tenete
presente che la cottura, indebolendo le
fibre di cellulosa, rende il licopene più facilmente utilizzabile
dall'organismo, seppure degrada gran parte della vitamina C che comunque ha un
peso minore nella composizione nutrizionale del pomodoro.

Le vitamine, pur non avendo un elevato
contenuto, sono molto importanti, pur occupando solo il 13° posto come fonte di
Vitamina C e il 16° posto per la
Vitamina A, il pomodoro, dato il suo larghissimo, consumo rappresenta
uno delle principali fonti di Vitamine e sali minerali nella dieta.

È
curioso sapere che il pomodoro, essendo un solanacea come la patata, quando è
acerbo produce una tossina, la solanina, e altri glicoalcaloidi che durante la
maturazione tendono a scomparire, sarebbe a dire che nel pomodoro ben maturo
non c'è solanina, ma nel pomodoro da insalata ve ne sono tracce.