

POMODORO : CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Diversi studi epidemiologici e ricerche scientifiche hanno dimostrato che la dieta ricca di frutta e verdura, prevenendo patologie cardiovascolari e tumorali, rappresenta l'elemento cardine per il mantenimento dell'equilibrio psico-fisico che è alla base di uno stato di salute ottimale.

Il pomodoro è un alimento particolarmente indicato "nella dieta Mediterranea" per la sua composizione e le sue caratteristiche nutrizionali.

Grazie al suo basso potere calorico (solo 16 Kcal per 100 grammi di prodotto), al suo potere diuretico e lassativo (per la sua ricchezza in acqua e fibre), all'assenza di lipidi, alla presenza di un piccolo ma valido apporto proteico, alla presenza di carboidrati a basso indice glicemico, il pomodoro risulta particolarmente indicato nelle diete dimagranti.

Le proprietà benefiche del pomodoro sono legate essenzialmente alla presenza di metaboliti quali carotenoidi, flavonoidi e vitamine A, C, B1, B2 e PP.

Il Licopene è un carotenoide che a differenza del beta carotene non viene trasformato in Vitamina A ma svolge indipendentemente la sua attività antiossidante.

E' l'elemento che dà il colore rosso al pomodoro maturo e negli alimenti freschi si trova sotto forma strutturale di isomeri "trans".

E' stato dimostrato che l'assorbimento intestinale risulta maggiore se gli isomeri hanno forma "cis" e tale trasformazione accade con la cottura dell'alimento in cucina o nelle preparazioni industriali.

Ecco che il prodotto trasformato ha una maggiore attività protettiva antiossidante.

L'assorbimento del licopene è influenzato dalla presenza di lipidi; infatti con essi i carotenoidi formano delle micelle miste che attraverso la mucosa intestinale vengono incorporati nei chilomicroni e rilasciati attraverso il sistema linfatico nel flusso sanguigno.

Successivamente si depositano nei tessuti ricchi di recettori per le LDL (fegato, prostata, surrene e testicoli)

Il licopene svolge la sua attività antiossidante catturando l'ossigeno singoletto e riducendo la formazione di radicali liberi (anione superossido, idrossile, ossido nitrico, diossido di azoto, radicale perossido) che rappresentano i maggiori responsabili di danno cellulare. Il licopene agisce contro l'invecchiamento e la proliferazione delle cellule, inibendo la crescita delle cellule tumorali. Infatti è stato dimostrato l'assunzione di prodotti a base di pomodoro e i livelli più alti di licopene plasmatico riducono notevolmente il rischio di tumore alla prostata, alla cervice uterina, alla mammella, al pancreas, al retto, allo stomaco e all'esofago interferendo sui recettori del segnale e sul ciclo cellulare.

Il licopene è inoltre un importante fattore di protezione cardiovascolare soprattutto perché svolge la sua azione antiossidante sulle lipoproteine a bassa densità (LDL), riducendo così il colesterolo "cattivo" che rappresenta il primo movens della formazione della placca ateromasica, responsabile di ictus ed infarto.

L'altro carotenoide presente nel pomodoro è rappresentato dal beta-carotene.

Nell'organismo questa sostanza dà origine alla Vitamina A. La sua azione protettiva, associata a quella della Riboflavina (Vitamina B2) e della Niacina (Vitamina PP), anch'esse presenti nel pomodoro, è rivolta soprattutto alla cute e alle mucose. Previene infatti l'invecchiamento cutaneo e i danni da raggi UV (tumori della pelle, infezioni del cavo orale), neutralizza in parte i danni del fumo (infatti si afferma che i fumatori "bruciano" Vitamina A), riducendo il rischio di cancro polmonare. Protegge inoltre gli occhi e la sua carenza sarebbe imputata nell'insorgenza della cataratta.

Non di minore importanza è il pomodoro come fonte di Vit C.

La Vitamina C partecipa direttamente alla produzione degli anticorpi svolgendo un'azione protettiva contro infezioni batteriche e virali; è indispensabile nella produzione del collagene e di importanti ormoni e neurotrasmettitori; favorisce l'assorbimento intestinale di ferro per cui è fondamentale nelle anemie da carenze marziali; riduce inoltre i danni da fumo e da alcool.

La Vitamina C ha attività antiossidante in quanto funge da "scavenger (spazzino)" dei radicali liberi e rigenera Vitamina E dopo che questa ha neutralizzato sostanze dannose.

La Vitamina B1 o Tiamina protegge le membrane cellulari del sistema nervoso, cardiovascolare e digerente per la sua azione sul metabolismo glicidico.

Grazie al suo contenuto in flavonoidi il pomodoro svolge anche un'attività di protettore vasale, utile nella prevenzione dell'insufficienza venosa.

Particolarmente indicato negli sportivi, il pomodoro, per la sua ricchezza in sali minerali (è ricco di potassio), acqua e vitamine, ripristina la perdita di sali e svolge un ruolo antiossidante contro i radicali liberi prodotti durante lo sforzo fisico.

Caratteristiche del pomodoro San Marzano

Il pomodoro San Marzano ha caratteristiche organolettiche di gran lunga superiori agli altri tipi di pomodoro, grazie anche alle zone di coltivazione: terreno con composizione caratteristica e quasi unica per la sua origine vulcanica, acque pure, abbondanti e ricche di sali minerali, clima mite e molto soleggiato.

E' un prodotto delcatissimo e viene coltivato come la vite. Ciò permette una migliore esposizione ai raggi solari con maggiore espressione dei componenti fondamentali (es. Licopene).

E' ottimo sia fresco che essiccato o conservato, ha un sapore agrodolce e un profumo inconfondibile.

Per tale motivo è conosciuto ed apprezzato in tutto il mondo.

Dott.ssa Patrizia Salomone
Medico-chirurgo - Spec. in Scienza dell'Alimentazione
Dott. in Alimenti e Salute e Biotecnologie Alimentari.