

Il pompelmo, un alleato per l'inverno

Il nome scientifico è *Citrus paradisi*, appartenente alla famiglia delle Rutacee. Originario dell'isola di Barbados nel Centro America, dagli anni '70 questo agrume è stato adottato dai nostri coltivatori; le varietà sono il giallo, rosso e il rosa. È un vanto del sud Italia, visto che la produzione si concentra tra Calabria e Sicilia che insieme ne producono più di 75 mila quintali (dati Istat). Nel panorama europeo, l'Italia è in seconda posizione dopo la Spagna (dati Fao 2011).

Ma la produzione italiana non riesce a soddisfare la richiesta interna. Le importazioni riguardano ben 310 mila quintali di pompelmi (dati Fao 2011) e il pericolo è che massiccia entrata di prodotti esteri possa mettere sul nostro mercato alimenti a rischio (ad esempio per gli elevati residui di agrofarmaci, superiori ai limiti consentiti). Lo ha dimostrato il caso dell'anno scorso, in cui 120 tonnellate di pompelmi turchi sono stati fortunatamente intercettati e distrutti in Romania, a causa degli elevati residui del potente fungicida Imazalil.

Il pompelmo made in Italy sarà sul mercato per tutto l'inverno, fino ad aprile, e potremo così contare su un prezioso alleato anche per combattere i malanni stagionali. Le sue proprietà benefiche sono ascrivibili a quelle degli agrumi. Infatti, insieme ad arancia e limone, è un frutto ad alto contenuto di fibra e di sostanze fenoliche importanti per contrastare l'invecchiamento cellulare e le malattie cardiovascolari, in quanto hanno proprietà antitrombotiche e riducono il rischio di infarto del miocardio e diversi tipi di cancro. Le importanti proprietà nutrizionali includono anche la ricchezza di vitamina C, potente antiossidante, e di sali minerali come potassio, ferro.

Inoltre, la ricerca è ormai concorde nell'affermare che i semi di pompelmo hanno delle proprietà antibatteriche simili a quelle dei farmaci antibiotici, in grado ad esempio di migliorare le infezioni di vario tipo come quelle del tratto urinario. Uno dei flavonoidi caratteristici dei semi di pompelmo, a cui si deve la maggior parte dei suoi effetti protettivi, è la naringenina della quale alcuni studi hanno scoperto anche un effetto gastroprotettivo.

Un frutto adatto proprio a tutti, versatile e che fa bene, ma occorre ricordare che è sconsigliato assumerlo insieme ai farmaci (la lista è molto lunga e include ad esempio immunosoppressori, farmaci neurologici, ansiolitici), in quanto il succo di pompelmo e anche il frutto fresco possono interferire con il normale metabolismo di alcune sostanze – anche a distanza di qualche ora – ponendo un serio rischio per la salute.