IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Fino a settembre in salute con le prugne

Le susine (o anche comunemente prugne) sono il frutto del Susino, dal nome scientifico Prunus spp, appartenente alla famiglia delle Rosaceae, in cui ritroviamo le specie Prunus domestica o prugna europea e Prunus salicina, di origine cino-giapponese è più comunemente utilizzata come frutto fresco.
In Italia le varietà sono molto numerose, differenti da regione a regione e a secondo del periodo di raccolta. Tra le principali ricordiamo la "Red Beauty" con una buccia molto scura e polpa più chiara, "Goccia d'oro" di colore ambrato, "Regina Claudia", rotonda e succosa, "Santa Rosa", "Florentia" e "Stanley".
La produzione italiana nel 2012 è stata di 1,7 milioni di quintali con l'Emilia Romagna che concentra ben il 40% della produzione, seguita da Campania (24%) e Lazio (circa 10%) –rielaborazioni Coldiretti su dati Istat 2012-. In Europa il più grande produttore è la Romania, e a seguito troviamo l'Italia e poi Spagna e Francia.
Dal punto di vista nutrizionale, le susine sono una buon fonte di vitamina C, di vitamina B1, B2, B6, potassio e fibre. Rispetto ad altri frutti sono però una fonte energetica da non sottovalutare in quanto un etto apporta 42 kcal.
Il buon contenuto di vitamina C può aiutare ad assorbire meglio il ferro durante i pasti, oltre che esplicare tutte le funzioni note come antiossidante, protettivo nei confronti dei tessuti e di sostegno al buon funzionamento del sistema immunitario.
Ciò che è di particolare rilievo è lo spettro di componenti fitochimici di questi frutti che risulta molto ampio e su cui diverse ricerche si susseguono per identificarne il potenziale.
Le susine contengono un'alta quantità di acido clorogenico e neoclorogenico, sostanze fenoliche i cui effetti benefici sull'organismo sono ben noti. Queste molecole hanno un potere notevole nel neutralizzare la specie radicalica anione superossido e inoltre proteggono i lipidi dall'ossidazione, in particolare quelli delle membrane neuronali, e il colesterolo e trigliceridi nel circolo sanguigno, prevenendo la formazione di placche aterosclerotiche.
In generale, secondo la Società Americana per il Cancro, gli alimenti ricchi in fibre e vitamina A possono offrire protezione contro alcune forme di cancro del tratto gastrointestinale e respiratorio e di forme indotte da agenti chimici, ma i ricercatori hanno riscontrato più specificatamente che in vitro alcuni componenti delle susine possono inibire l'accrescimento del tumore al seno senza interferire con il normale accrescimento delle cellule sane.
Le prugne secche sono ottenute, invece, dal prodotto fresco con un processo di deidratazione ad alte temperature. Questo processo influenza parzialmente il quantitativo di molecole antiossidanti soprattutto per quanto riguarda l'acido clorogenico e neoclorogenico riducendo inoltre le antocianine, flavonoli e l'acido ascorbico (vitamina C).
Nonostante questo, le prugne secche conservano diversi potenziali benefici mantenendo una buona concentrazione di composti fitochimici.
Sia le prugne fresche che secche sono rinomate per i loro effetti lassativi. Alcuni studiosi suggeriscono che ciò che rende le prugne così efficaci non è solo la fibra, ma un altro costituente, un composto derivato della molecola organica "isatina" (difenil-isatina) che stimola le contrazioni intestinali per aumentare la velocità di transito. Per scegliere i frutti di qualità e che sono pronti ad essere consumati, la polpa al tatto non deve risultare molle, le estremità del frutto devono risultare soffici, il colore deve essere quello specifico della varietà di appartenenza, intenso, e non