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

Melanzane, un toccasana per il diabete

Nel ciclo di produzione estiva di ortaggi, c'è anche la melanzana, frutto della pianta Solanum melongena L., appartenente alla famiglia delle Solanaceae e simbolo della tradizione gastronomica mediterranea. Considerata originaria dell'India e Cina, fu introdotta in Europa solo nel medioevo e coltivata in Italia in epoche successive. La possiamo trovare sul mercato in tre forme: a frutto tondo e tondo-ovale, in cui spiccano le varietà Black Beauty e violetta di Firenze; con frutto ovale-ovale allungato (in cui ritroviamo la varietà Galine) e cilindirico-allungato (violetta lunga napoletana, violetta lunga palermitana). L'Italia è il principale produttore europeo di questo tipo di ortaggio, con quasi 2,2 milioni di quintali raccolti nel 2012 (elaborazione Coldiretti su dati Istat 2012).

Con sole 18 kcal l'etto, la melanzana rappresenta una fonte eccellente di fibre, vitamine del gruppo B (B1 e B6) e potassio. Assicura anche rame, magnesio, manganese, fosforo e acido folico. Presenta anche un ampio spettro di composti fitochimici con effetti benefici sulla salute. L'acido clorogenico (acido 5-caffeolchinico), di cui la melanzana è uno degli ortaggi più ricchi insieme a pere, mele, carciofi e piccoli frutti, è il componente principale di tipo polifenolico, importante per la prevenzione di tumori e malattie cardiovascolari.

Inoltre, il colore così particolare di questo ortaggio è dovuto all'ampia varietà di antocianine presenti nella buccia che le conferiscono la pigmentazione violacea. La più abbondante è chiamata nasunina, un'antocianina antiossidante che riduce inoltre l'angiogenesi, processo di formazione di nuovi vasi sanguigni critica per la diffusione di metastasi tumorali. L'inibizione dell'angiogenesi previene diverse malattie oltre al cancro, come aterosclerosi e retinopatia diabetica, e la nasunina è una delle poche molecole su cui si è dimostrata questa attività. Inoltre questa molecola previene l'ossidazione dei lipidi nelle membrane delle cellule cerebrali, proteggendole e preservandone l'integrità.

Anche oltreoceano, le associazioni americane di lotta contro il diabete consigliano nella dieta le melanzane proprio per il controllo del diabete di tipo 2. La motivazione dietro questa indicazione è l'elevato contenuto in fibre e il ridotto contenuto di carboidrati solubili delle melanzane. Allo stesso tempo un'altra ipotesi è il pronunciato potere antiossidante e l'attività inibente dell'alfa-glucosidasi (enzima target per il trattamento del diabete perché idrolizza gli zuccheri favorendone il rapido assorbimento) che può ridurre l'incidenza di malattie indotte dall'iperglicemia.

L'inibizione di questi e altri enzimi fornisce un valido aiuto per la prevenzione del diabete di tipo 2 controllando l'assorbimento del glucosio e l'ipertensione associata. Per la scelta dei prodotti più freschi attenzione al picciolo che deve essere di un colore verde brillante, non secco. La buccia deve presentarsi lucida, di un colore intenso, e la polpa deve essere soda.