

Pronti al pieno di licopene con i pomodori

Scocca l'ora anche per il pomodoro, prodotto immancabile dell'imminente stagione estiva, la cui stagione durerà fino ad ottobre. Il pomodoro - *Lycopersicon esculentum* Mill- appartiene alla famiglia delle Solanaceae, è la seconda coltivazione più diffusa al mondo dopo la patata, piuttosto recente sul nostro territorio perché, proveniente dal America centrale, fu importata in Europa nel XVI secolo, in cui inizialmente ha trovato utilizzo solo come pianta ornamentale, soprattutto in Spagna, in quanto considerato un frutto velenoso.

Ad oggi, l'Italia vanta una produzione notevole di pomodoro che, compreso quello da industria, supera i 50 milioni di quintali e ci consegna il primato in Europa mentre a livello mondiale ci contendiamo con la Cina la seconda posizione dopo gli Stati Uniti.

Il pomodoro è un prodotto che entra a far parte anche del nostro ampio paniere di indicazioni protette con il pomodoro pachino Igp (Pachino, Portopalo di Capo Passero, Ispica) dalla provincia di Ragusa e Siracusa, e il Dop pelato San Marzano dell'Agrosarnese Nocerino, quest'ultimo un vanto della regione Campania sin dai primi del '900 e che per tutto il secolo passato è stato accolto con enorme successo dai mercati nazionali fino a quelli statunitensi.

Un apporto calorico modestissimo (circa 20 kcal/100g) una buona fonte di Sali minerali e vitamine. Anche se altri ortaggi sono più nutrienti, la versatilità del pomodoro nelle preparazioni consente di giovare ugualmente dei benefici nutrizionali. Ciò che incoraggia il consumo di questo ortaggio è sicuramente sapere dei grandiosi effetti sulla salute dati dai suoi composti fitochimici. Il consumo dei pomodori è infatti associato con una riduzione del rischio di alcune tipologie di tumore e malattie croniche degenerative, probabilmente perché sono la fonte più ricca della molecola nota come licopene.

Il licopene è un carotenoide, famiglia a cui appartiene anche il beta carotene, molto presente nei frutti pigmentati e nel pomodoro è responsabile del suo colore rosso e si trova principalmente nella buccia. Il licopene è una molecola caratterizzante il profilo nutrizionale del pomodoro perché ha un'elevata capacità di ridurre il rischio di tumore soprattutto epiteliale, ma alcuni studi su modelli animali hanno anche mostrato un'azione sul tumore alla mammella. Oltre a questo, sembra avere un ruolo nella comunicazione cellulare, è un potente antiossidante, protegge le cellule dai danni al Dna, mostra notevoli proprietà come antibatterico, antifungino e alcune sperimentazioni hanno dato prove anche di azioni antitossiche (ad esempio contro le ciclosporine, le aflatossine, il cadmio).

Tutti questi effetti sono in gran parte responsabili del fatto che il consumo di pomodori riduca il rischio di sviluppo di diverse forme di cancro come quello alla vescica, al seno, ai polmoni, prostata e protegga da malattie cardiovascolari. Se si pensa di dover mangiare quotidianamente pomodori crudi per fare il pieno di licopene, la buona notizia è che in realtà il licopene si riscontra in quantità più elevate nel prodotto trasformato (sughi, salse..) probabilmente a causa del fatto che il calore rilascia la forma libera della molecola che diventa così più biodisponibile.

Le evidenze epidemiologiche suggeriscono però che gli effetti benefici del pomodoro siano dovuti a diverse tipologie di antiossidanti che agiscono in sinergia. La buccia del pomodoro, oltre al licopene contiene infatti elevate quantità di acido ascorbico (vitamina C) e fenoli.