

Il cibo della salute tra nutraceutica e alimenti funzionali

Il cibo della salute tra nutraceutica e alimenti funzionali Questo il titolo scelto per il terzo Convegno del ciclo Pisa verso EXPO 2015. Il cibo tra scienza e conoscenza organizzato dal Centro Interdipartimentale Nutrafood-Nutraceutica e Alimentazione per la Salute dell'Università di Pisa diretto dalla Professoressa Manuela Giovannetti. Numerosissimi sono gli spunti che l'incontro ha offerto per riscoprire negli alimenti del nostro ricco territorio fonti di autentico benessere che si accompagnano ad uno stile di vita sano e ad un regime alimentare che sia il più possibile variegato.

Esiste, oggi, una particolare sensibilità per tutto ciò che è naturale, che fa bene alla salute o che, più in generale, favorisce il benessere fisico o mentale. Si tratta di regole che sono ormai entrate a far parte del nostro stile di vita influenzando comportamenti e scelte di acquisto. D'altra parte, anche l'incremento dell'aspettativa di vita ha influito sulla revisione delle abitudini alimentari, non soltanto a garanzia del giusto apporto nutrizionale, ma soprattutto a tutela di un benessere diffuso della persona.

La ricerca sta, infatti, sempre più concentrando studi e risorse su quegli alimenti che sono in grado di produrre effetti positivi sul nostro organismo, limitando, eventualmente, anche i rischi legati alla insorgenza di malattie. Si tratta di cibi, così detti alimenti funzionali, e non di farmaci, che contengono determinate sostanze nutritive quali vitamine, minerali, oligoelementi, amminoacidi, acidi grassi essenziali o fibre, ma anche probiotici, estratti vegetali, antiossidanti e che, nelle dosi espressamente consigliate, possono favorire un miglioramento dello stato di salute.

Quando oggetto di considerazione sono le singole sostanze non si parla di alimenti funzionali, termine riferito al cibo nel suo complesso, ma di alimenti nutraceutici, neologismo derivato dall'unione dei termini nutrizione e farmaceutica. Dall'incontro è emerso che tali alimenti possono essere utilizzati per prevenire o ridurre le malattie reumatiche o le intolleranze al glutine, per garantire un miglioramento fisiologico a chi soffre di celiachia, oppure per prevenire il diabete o combattere l'insorgenza di complicanze del diabete.

I folati, ad esempio, vitamine del gruppo B, svolgono un ruolo fondamentale nella produzione di globuli rossi e nella prevenzione dei danni al Dna, con particolare riguardo ai bambini e alle donne in gravidanza, per la rapidità con la quale le cellule si rigenerano in tali periodi. Altre volte, alcune sostanze nutritive possono essere aggiunte ad alimenti che di per sé non li conterrebbero. Così, attraverso l'incrocio tra una varietà di pomodoro che produce piccole quantità di antociani nella buccia e un'altra che ne produce molte nelle foglie, è stato possibile ottenere un tipo di pomodoro, chiamato dai ricercatori sun black, che presenta un numero elevato di antociani nella buccia e che per questo è caratterizzato da un colore molto scuro. Agli effetti propri del pomodoro, ricco di vitamina C e licopene, sono quindi stati aggiunti, senza ricorrere agli Ogm, gli

Il Convegno ha posto in evidenza il ruolo fondamentale dell'agricoltura nella produzione di cibi cosiddetti della salute, attraverso la presentazione di esperienze in cui la tradizione si avvale dell'innovazione. Così, al fine di estrarre da latte, formaggi, olio di oliva e altri alimenti con un particolare valore nutrizionale anche i numerosi benefici nutritivi che essi contengono, gli imprenditori agricoli hanno recuperato pratiche tradizionali molto risalenti che garantiscono il rispetto dell'ambiente e degli animali, avvalendosi di giovani specializzati e attrezzature all'avanguardia.