

Pomodoro, una nuova ricerca svela proprietà salutari persino nelle radici

Non più “solo” vitamina C e licopene. Non più “solo” flavonoidi, vitamina E, composti fenolici. Il pomodoro avrebbe una miniera di altre sostanze antiossidanti, sino ad oggi poco indagate. A fare luce arriva una ricerca tutta italiana sui fattori funzionali di questo tipo di ortaggio e pubblicata sul British Journal of Nutrition, a nome del Cnr e della Università di Pisa.

La “collaborazione” tra il pomodoro e alcuni micro-funghi che vivono in simbiosi e che agiscono a livello di radici produrrebbe alcune sostanze in grado di agire non solo nella veste di antiossidanti, ma anche capaci di favorire un corretto funzionamento del nostro sistema interno di difese (aspetti ormonali e metabolici).

I pomodori biologici sarebbero poi particolarmente in grado di stabilire con i funghi una migliore associazione, favorendo un migliore assorbimento di nutrienti dal suolo. I funghi del gruppo Glomeromycotica quindi aumenterebbero il contenuto di minerali nel frutto, migliorandone il profilo nutrizionale.

I pomodori derivati da piante con questi funghi nelle radici avrebbero un contenuto maggiore di calcio (15%), di potassio (11%), di fosforo (60%) nonché di zinco (28%), con un aumento di quasi il 20% del licopene.

Un ulteriore aspetto assai interessante riguarda la capacità di tali pomodori di avere una attività anti-estrogeni, limitando l'esposizione al rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore (cancro estrogeno-correlato).