

Spice your food: la carne fa meno male se aggiungi le spezie alla cottura

Inviato da Marista Urru
venerdì 21 maggio 2010

Francesca Lippi per Itali@ Magazine

Si diceva che i cibi alterassero le loro proprietà durante la cottura. Adesso uno studio del team del Center for Human Nutrition Department of Medicine David Geffen della Facoltà di Medicina dell'Università di Los Angeles ha scoperto anche che, aggiungendo una miscela di spezie ad alto contenuto di polifenoli alla carne, questa diventa molto meno pericolosa per la salute.

Durante la cottura degli alimenti infatti si possono formare dei prodotti di scarto tipici dell'ossidazione che, una volta assorbiti dall'organismo, sono in grado di promuovere la perossidazione lipidica, ovvero quel processo causato dai radicali liberi che portano a loro volta a un precoce invecchiamento cellulare e all'insorgere di patologie come cancro e aterosclerosi.

Quindi la elevata concentrazione di malondialdeide (un prodotto dell'ossidazione dei grassi) nelle urine e nel plasma appare correlata ai processi di aterogenesi e di cancerogenesi.

Gli scienziati californiani, hanno così "studiato l'effetto di un miscuglio di spezie antiossidante sulla formazione di malondialdeide durante la cottura della carne" e hanno analizzato successivamente la concentrazione di questo prodotto di scarto nel plasma e nelle urine" dei soggetti che avevano ingerito la pietanza.

La ricerca è stata condotta su undici individui sani che hanno consumato due pasti a base di hamburger cucinati normalmente e hamburger preparati con un mix di spezie particolarmente ricco di polifenoli e dunque antiossidante come rosmarino e origano.

"La concentrazione di malondialdeide", spiegano i ricercatori, "è stata quantificata nelle due tipologie di pasto". Dopo l'ingestione poi è stata valutata la concentrazione di questa sostanza nel plasma e nelle urine dei soggetti. Dalle analisi è risultato così che "la malondialdeide era ridotta addirittura del 71% nella carne cotta assieme alle spezie rispetto a quella che ne era priva".

Di conseguenza "la malondialdeide nelle urine era inferiore del 49% nei soggetti che hanno consumato carne speziata". Pertanto, conclude il gruppo di ricercatori, "la carne cotta con aromi ricchi di polifenoli è in grado di ridurre significativamente la concentrazione di malondialdeide, suggerendo potenziali benefici alla salute per la prevenzione di patologie come i tumori e l'aterosclerosi".

vedi su:

[Articles in the Scienze Category](#)