

# Pomodoro e colesterolo

Inviato da Marista Urru  
domenica 08 giugno 2008

## Pomodoro e colesterolo

Che il pomodoro fosse un alimento salutare lo sapevamo da tempo, ma a molti di noi può essere sfuggito che son stati fatte recentemente nuovi studi che hanno individuato nel licopene, cioè nel pigmento, quella sostanza che svolge funzioni protettive importanti per alcune patologie. Per esempio sarebbe ottimo per proteggere dal tumore alla prostata, basterebbe comprendere nel menù 10 porzioni di pomodori a settimana. Non dimentichiamo poi che il licopene è un potente antiossidante, previene invecchiamento precoce delle cellule e ci salvaguarda da malattie cardiovascolari e degenerative in genere. Ne hanno ovviamente fatto un integratore dietetico unendolo a olio di soia e germe di grano.

Va da se che gli integratori non vanno ingeriti di testa nostra, né in dosi indefinite, e comunque meglio concederci dei bei pomodori freschi, interi o passati.

Al più potremmo dare credito alla ricerca condotta in Finlandia per la quale il Ketchup, taglia il colesterolo cattivo, basterebbe una modica quantità al di, sempre meglio delle pasticchino all&rsquo;olio di soia, credo.

## Contenuto :

Gli zuccheri : glucosio e fruttosio costituiscono il 40-60% del residuo secco.

Gli acidi : quello citrico, che da solo rappresenta il 90% degli acidi totali, e malico.

Le sostanze insolubili: principalmente polisaccaridi, ossia zuccheri complessi, quali: pectine, cellulosa, emicellulosa e lignina.

Gli amminoacidi del pomodoro comprendono tutti quelli ritenuti indispensabili per l'alimentazione: l'acido glutammico, l'acido aspartico, la treonina e l'asparagina.

Tra i pigmenti predominano i carotenoidi, in particolare il licopene (rosso), 87%, e il  $\beta$ -carotene (giallo), 7%.

Il licopene possiede una spiccata azione antiossidante e da studi condotti in laboratorio, si è visto che rallenta la proliferazione di cellule tumorali in vitro e in animali da laboratorio. Indagini epidemiologiche, hanno confermato la diminuzione della mortalità per tumori alla prostata, in uomini in età senile e presenile che per decenni sono stati forti consumatori di pomodori e derivati.

Tenete presente che la cottura, indebolendo le fibre di cellulosa, rende il licopene più facilmente utilizzabile dall'organismo, seppure degrada gran parte della vitamina C che comunque ha un peso minore nella composizione nutrizionale del pomodoro.

Le vitamine, pur non avendo un elevato contenuto, sono molto importanti, pur occupando solo il 13° posto come fonte di Vitamina C e il 16° posto per la Vitamina A, il pomodoro, dato il suo larghissimo consumo rappresenta uno delle principali fonti di Vitamine e sali minerali nella dieta.

È curioso sapere che il pomodoro, essendo un solanacea come la patata, quando è acerbo produce una tossina, la solanina, e altri glicoalcaloidi che durante la maturazione tendono a scomparire, sarebbe a dire che nel pomodoro ben maturo non c'è solanina, ma nel pomodoro da insalata ve ne sono tracce.