

---

## Gli spinaci

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Lo spinacio è ricco di due straordinarie sostanze: l'acido folico e la luteina. L'acido folico fu isolato, per la prima volta, proprio dalle foglie verdi dello spinacio ed oggi importanti istituti di ricerca si applicano allo studio di questa vitamina per trovare un rimedio per combattere diverse malattie. Se l'acido folico nel nostro organismo è scarso alcuni cromosomi si possono rompere, ricongiungersi in modo errato e sviluppare malformazioni. Il prof. Attilio Giacosa dell'Istituto tumori di Genova ha recentemente studiato le capacità riparatrici dell'acido folico che considera un meccanico in grado di aggiustare il genoma cellulare e di mantenerlo integro. Secondo il prof. Alberto Fidanza dell'Università La Sapienza di Roma, l'acido folico è indispensabile anche per la formazione di molti dei nostri anticorpi. Circa 200 bambini nascono ogni anno in Italia con la spina bifida a causa proprio della carenza di acido folico durante la gravidanza. Tuttavia gli spinaci, se sono cotti per lungo tempo, perdono diverse vitamine e circa il 50 per cento dell'acido folico. Che dire poi dell'importanza della luteina? Questo antiossidante è il principale pigmento della macula (la regione di massima sensibilità visiva dell'occhio) e mangiare spinaci può aiutare a proteggere la nostra vista. Secondo studi recenti le persone che mangiano molti spinaci svilupperebbero meno cataratte e degenerazioni maculari, le due più frequenti cause della perdita della vista. Pare, poi, che la luteina sia di aiuto per prevenire alcune malattie cardiache. Infine c'è da segnalare che gli spinaci sono ricchi di ferro (circa 3 mg in 100 gr); però, secondo i nutrizionisti, il ferro è presente, in questa verdura, in una forma scarsamente assorbibile.