
Il pomodoro

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

! In questi ultimi anni i nutrizionisti stanno rivolgendo una particolare attenzione al pomodoro per il suo contenuto di un carotenoide: il licopene (terminologia derivante dal nome botanico del pomodoro: *Solanum lycopersicum*). È ricca di licopene la polpa del pomodoro, ma soprattutto la buccia a partire da quando, con la maturazione, diventa rossa. Il licopene è presente nel plasma umano in concentrazione maggiore rispetto ad altri carotenoidi e questo indica, forse, che ha una certa importanza per il nostro sistema immunitario. L'organismo umano non è in grado di sintetizzare questo carotenoide che si localizza soprattutto nel fegato, nelle ghiandole surrenali e nella prostata. Il licopene ha una straordinaria capacità antiossidante, caratteristica che lo rende particolarmente benefico. Come è noto, si attribuisce una grandissima importanza agli antiossidanti perché contrastano l'invecchiamento e sono efficaci per la prevenzione di diverse malattie degenerative come i tumori e le malattie cardiovascolari. Il licopene inoltre svolgerebbe una certa azione di prevenzione specialmente nei riguardi del tumore prostatico. Vi sono anche prove che questo carotenoide sarebbe utile per abbassare i livelli alti del colesterolo del sangue. Secondo recenti ricerche, il nostro organismo assorbe meglio il licopene dopo che il pomodoro è stato trasformato in succhi, sughì o concentrati. Il nome pomodoro, secondo alcuni studiosi, deriverebbe dal colore giallo-oro dei primi pomodori importati dall'America ed, oggi, sostituiti con le varietà a frutto di colore rosso. La scoperta del pomodoro ha rappresentato, nella storia dell'alimentazione, quello che, per lo sviluppo della coscienza sociale, è stata la Rivoluzione francese. Così Luciano De Crescenzo, nel suo inconfondibile stile, celebra la comparsa sulle nostre tavole del pomodoro. Ovviamente lo scrittore napoletano ha in mente la cucina italiana ed in particolare modo quella partenopea.

Giuseppe Chella