
Più pomodori in tavola

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Ricchi di vitamine e di licopene, un potente antiossidante, sono irrinunciabili in una dieta equilibrata

In Italia non si può pensare di vivere senza il pomodoro: lo si mette nell'insalata, conosciutissima è la nostra pizza margherita e all'estero tutti ci invidiano la famosa pasta al sugo. Questo ortaggio, ricco di vitamina A e C, combatte i radicali liberi, poiché contiene il licopene, un potente antiossidante. Tale sostanza aumenta il colesterolo buono e riduce quello cattivo, protegge dalle malattie cardiovascolari e da alcuni tipi di cancro. Purtroppo non è presente naturalmente nel nostro corpo, va quindi introdotto con la dieta.

È importante sapere che proprio il licopene dà al pomodoro il suo colore rosso, e da questa sostanza dipendono la diversità di maturazione e la dolcezza, elementi che sono quindi spie essenziali di genuinità. I pomodori gialli, infatti, contengono poco licopene, così pure quelli molto dolci.

Inoltre i pomodori raccolti in estate sono ricchi dell'antiossidante, perché maturati al sole, mentre quelli coltivati in serra ne contengono una percentuale minore. E se i pomodori sono buoni anche crudi, l'assorbimento del licopene avviene maggiormente quando l'ortaggio è concentrato e cotto; certo, senza esagerare, altrimenti si rischia di uccidere i suoi elementi nutritivi.

Infine, il pomodoro è un grande alleato delle donne: contiene poche calorie ed è quindi perfetto in tempo di dieta. Niente di più semplice allora; prendersi cura di sé stessi si può, con una dieta equilibrata e qualche pomodoro in più in tavola!