Il mais utile ai nostri occhi

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Il mais è una pianta originaria dell'America centrale che per merito di Cristoforo Colombo fu portata in Europa, nel 1493, al ritorno del suo primo viaggio. La sua coltivazione era di grandissima importanza per le antiche popolazioni americane che consideravano questo cereale un dono di Dio e con esso confezionavano una specie di pane e delle focacce. I popoli europei, abituati a considerare "turco" tutto ciò che era straniero, chiamarono chiamarono con il nome di granturco questo cereale che turco non è. Il mais è una pianta erbacea annuale che cresce bene in terreno fertile ben drenato con piena esposizione al sole. Il fusto può raggiungere oltre 2 metri d'altezza e termina con una infiorescenza maschile, mentre all'ascella delle foglie si sviluppano le infiorescenze femminili dette pannocchie. Raggiunta la maturità, la pannocchia è costituita da un tutolo legnoso sul quale sono inseriti i chicchi (semi). Nelle nostre regioni conosciamo, per lo più, il mais di colore giallo; ma esistono varietà a chicchi viola, rossi, rosa e neri. Il colore giallo è dato da un carotenoide: la zeaxantina, che secondo recenti studi possiede una energica azione antiossidante. La luteina e la zeaxantina sono due importanti pigmenti presenti e concentrati nei nostri occhi: nella regione maculare, nella retina e nel cristallino, svolgono un'azione protettiva verso i fattori ossidanti e contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi. Uno studio condotto di recente su anziani ha dimostrato che coloro che ingeriscono regolarmente grandi quantità di vegetali ad alto contenuto di luteina o zeaxantina hanno una minore incidenza di alcune malattie degenerative, da invecchiamento, degli occhi (cataratta senile, maculopatìa retinica ecc.). Per prevenire o ritardare l'evoluzione di tali malattie degenerative degli occhi potrebbe essere utile, pertanto, consumare vegetali ricchi dei suddetti pigmenti o, sentito il parere del proprio medico, assumere integratori alimentari che li contengono. Secondo la medicina popolare, con i filamenti che fuoriescono dalle pannocchie si fanno infusi e decotti che hanno proprietà antinfiammatoria e diuretica. Il mais è ricco di amido e di fibre, è dotato di molto ferro, poco calcio e molto fosforo, ha un discreto contenuto di proteine, circa il 10 per cento, e pochi grassi. Nei secoli scorsi una erronea alimentazione quasi esclusiva di mais provocò la pellagra, una forma di malnutrizione dovuta ad una carenza di niacina (vitamina PP): perché quella contenuta nel mais non è assorbita dal nostro organismo. Il mais è calorico ed energetico e, ben cotto, soprattutto come polenta, si digerisce molto facilmente. Questo cereale ha la proprietà di rallentare l'attività della tiroide ed è quindi indicato per chi soffre di ipertiroidismo e per le persone eccitabili e nervose.