Più giovani col pomodoro

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Tra le piante originarie dell'America che hanno rivoluzionato la dieta degli italiani e di molte popolazioni primeggia il pomodoro. Introdotto in Europa dagli spagnoli nel XVI secolo, non come ortaggio commestibile ma come pianta ornamentale, fu ritenuto per molto tempo velenoso. Il termine "pomodoro", secondo alcuni studiosi, deriverebbe dal colore giallo-oro dei primi frutti portati dall'America e soppiantati, successivamente, da varietà a frutto di colore rosso. Nel 1700, un cuoco di origine napoletana, Francesco Leonardi, nei suoi scritti si vantava di essere stato l'inventore della pasta col pomodoro. La sua geniale intuizione di abbinare il sugo di pomodoro alla pasta e poi alla pizza continua a rendere felici non solo generazioni di napoletani ma popolazioni di tutto il mondo. Il pomodoro da noi si è molto diffuso anche per merito di un benemerito industriale, Francesco Cirio, che nel 1857 aprì in Italia la prima grande fabbrica di conserve. Questo frutto contiene provitamina A, vitamina C, vitamina E, acido folico sali minerali (potassio, calcio, fosforo), fibre e poche calorie. In questi ultimi anni, attraverso il miglioramento genetico, sono state create molte varietà diverse per forma, sapore e composizione, che hanno sostituito quasi tutte quelle vecchie. Recentemente l'American Journal of Epidemiology ha evidenziato le benefiche proprietà di questo ortaggio per il mantenimento della nostra salute. Esso è considerato utile persino per la prevenzione di alcune forme tumorali (prostata ecc.). Il pomodoro è caratterizzato soprattutto dalla ricchezza di un preziosissimo carotenoide: il licopene, che lo colora di rosso ed è uno dei più potenti antiossidanti, in grado di difenderci dai dannosi radicali liberi, che, come è noto, sono i principali responsabili del processo d'invecchiamento del nostro organismo. L'assimilazione di questo carotenoide dipende, in maniera considerevole, dal modo in cui viene consumato il pomodoro. Sembra, infatti, che il licopene, a differenza di altri nutrienti, venga assimilato meglio dopo la cottura e con l'aggiunta di un po' d'olio, e che la cottura aumenti persino la capacità antiossidante. Attualmente, dopo la soia e il mais, è sul pomodoro che si concentra la moderna ricerca scientifica che si propone di ottenere un prodotto che contenga farmaci e vitamine con la prospettiva di rendere gli Ogm più accettabili da parte di coloro, europei in prima fila, che ne diffidano.