La carota

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Nel 1831 Wackenroder isolò dalle carote il pigmento giallo- arancio che le contraddistingue e lo chiamò carotene. Il nome di carotenoidi è stato successivamente usato per denominare una intera classe di pigmenti naturali (circa 600) che stanno suscitando, oggi, molto interesse nel mondo scientifico perché alcuni di essi hanno una grande importanza per la protezione della nostra salute. I carotenoidi sono sostanze che danno il colore a molti frutti e verdure (agrumi, pomodori, peperoni, spinaci ecc...). Quanto più è intensa la colorazione, maggiore è il contenuto di carotenoidi. Le carote furono apprezzate dai greci e dai romani che le utilizzavano più per scopo medicinale che alimentare perché ne avevano intuito le virtù terapeutiche: in alcuni scritti di Plinio (1 secolo d.C.) sono citate come toccasana per lo stomaco e la diuresi. Molteplici le proprietà della carota. Essa è ben fornita di diverse vitamine e di sali minerali (potassio, calcio, fosforo ecc.) ma è caratterizzata, soprattutto, dalla eccezionale ricchezza di betacarotene, un carotenoide considerato la forma vegetale della vitamina A, definito anche provitamina A perché, a livello della mucosa intestinale per mezzo di particolari reazioni enzimatiche, viene trasformato dal nostro organismo in vitamina A (retinolo). Il betacarotene protegge l'organismo dai radicali liberi che sono in relazione ai processi dell'invecchiamento cellulare; rinforza il sistema immunitario; migliora l'adattamento della visione notturna... Ricche di fibre, le carote migliorano il transito intestinale, abbassano il tasso glicemico dopo i pasti, diminuiscono l'assorbimento del colesterolo. A proposito di questi ortaggi, c'è da annunciare una prossima novità: viola, giallo, rosso acceso, arancio scuro e persino bianco saranno i colori delle future carote, ottenute con le tecniche dell'ingegneria genetica presso il Servizio di ricerca agricola del Dipartimento americano degli Stati Uniti dal genetista Philip Simon, il quale è riuscito a produrre carote arricchite di diversi carotenoidi (licopene, xantofilla, antocianine ecc.) che potranno svolgere azione di prevenzione verso alcune malattie. Infine c'è da segnalare che lo studioso danese Morten Larson ha trovato nelle carote una sostanza, il falcarinolo, che avrebbe proprietà antitumorali. Perché il betacarotene sia assorbito nell'intestino è richiesta la presenza di lipidi; pertanto, è consigliabile mangiare le carote condite con olio.