

---

## La patata

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Scoperta nel Perù dagli spagnoli nel 1530, la patata fu introdotta in Italia da un padre carmelitano, un certo Nicolò Doria. Dapprima fu coltivata per l'alimentazione del bestiame perché considerata velenosa. Infatti i tuberi d'allora erano molto ricchi di solanina (alcaloide tossico), mentre oggi le varietà selezionate hanno un bassissimo contenuto di questa sostanza. La patata è particolarmente ricca di potassio e povera di sodio. Il potassio interagisce con il sodio nel regolare il bilancio idrico dell'organismo e nel normalizzare la funzione del cuore. Quando il rapporto potassio- sodio è sbilanciato a favore del sodio, le funzioni nervose e muscolari ne soffrono e soprattutto il cuore e la circolazione possono trovarsi in difficoltà. L'uso di diuretici o un lungo periodo di intensa sudorazione può impoverire l'organismo di questo elemento importante per la nostra salute. Il potassio stimola le attività mentali promuove l'arrivo di ossigeno al cervello, aiuta l'organismo ad eliminare le scorie e favorisce la regolazione della pressione sanguigna. La patata contiene una buona quantità di vitamina C, che però è in gran parte distrutta con la cottura ed, inoltre, possiede vitamine (B, ecc.) e diversi minerali. Si è scoperto che le patate, specialmente crude, hanno concentrazioni elevate di sostanze che neutralizzano alcuni virus e carcinogeni (Carper). C'è da segnalare che presso alcune popolazioni del terzo mondo le bucce delle patate bollite sono usate per curare ferite cutanee; studi effettuati presso l'Ospedale dei bambini di Bombay hanno dimostrato che questo empirico rimedio ha benefici effetti terapeutici. Le patate, per la ricchezza di amido, hanno un indice glicemico elevato: ciò significa che innalzano rapidamente il livello della glicemia e, pertanto, sono controindicate per i diabetici. Nella scelta, si deve porre attenzione alla buccia che deve essere priva di germogli. Il consumo di patate germogliate può provocare disturbi tossici di una certa gravità (vomito, dispnea e polso frequente), dovuti alla presenza della tossica solanina che aumenta notevolmente durante la germinazione e quando i tuberi diventano verdi.