
Il mais

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il mais è originario dell'America centrale dove reperti archeologici ne fanno risalire la coltivazione ad oltre 5 mila anni fa. In Italia il mais cominciò a diffondersi nella metà del 1500 specialmente nelle province venete e fu denominato formento turco, grano della Turchia che significava straniero, esotico. Una alimentazione quasi esclusiva di mais provocò, nel Veneto, una grave malattia: la pellagra che si manifesta con demenza, dermatite e disturbi intestinali. Per diversi anni si sospettò che questa malattia fosse causata da qualche ipotetica tossina contenuta in questo cereale. L'enigma fu risolto quando si constatò una bassa incidenza della pellagra tra le popolazioni del Messico, nonostante facessero un largo consumo di mais. Quelle popolazioni per preparare il piatto tipico messicano, la tortilla, che è una specie di piadina, ammorbidivano il mais con acqua di calce, cioè con una soluzione alcalina, procedimento che rende biodisponibile la niacina, una importante ed indispensabile vitamina del gruppo B. La pellagra è causata proprio dalla carenza o dal mancato assorbimento di questa vitamina. Oggi il mais è estesamente coltivato in tutto il mondo, soprattutto in America per le importanti applicazioni che promette in campo energetico (biomasse e produzione di etanolo) e per la sua utilizzazione nel settore zootecnico, pur continuando ad essere una delle risorse dell'alimentazione umana. La produzione di mais geneticamente modificato è in grande espansione. Secondo recenti studi, entro il 2013 tutto il mercato mondiale sarà dominato da tale tipo di mais. Il mais è privo di glutine ed è pertanto raccomandato per coloro che hanno intolleranza a tale sostanza. A questo cereale sono attribuite benefiche proprietà emollienti ipoglicemiche e diuretiche. Il mais è caratterizzato dalla presenza di una preziosa sostanza, la zeaxantina, che insieme alla luteina può svolgere un importante ruolo per la prevenzione di una delle più gravi malattie degli occhi: la degenerazione maculare della retina che colpisce specialmente gli anziani.