Carote

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Alle carote, considerate da alcuni nutrizionisti piante medicinali sono attribuite proprietà antitumorali. Si pensava che ciò fosse dovuto alla presenza del betacarotene, la provitamina A, di cui è molto ricca, ma recentemente un gruppo di ricercatori anglo-danese ritiene di avere individuato la sostanza antitumorale di questo ortaggio: il falcarinolo. Esso è presente anche in diversi vegetali (sedano, pastinaca ecc.) ed era conosciuto come pesticida naturale in grado di proteggere le piante che lo contengono dall'attacco di alcuni parassiti fungini. Sembra che l'effetto antitumorale del falcarinolo sia più evidente quando le carote sono ingerite crude fresche o surgelate. Noi introduciamo la vitamina A con gli alimenti sotto forma di vitamina preformata (retinolo) con i prodotti di origine animale, oppure sotto forma di provitamina A (betacarotene) con i vegetali. Il nostro organismo trasforma il beta carotene in vitamina A, indispensabile per la nostra salute. Essa infatti è necessaria per la crescita e la riparazione dei tessuti; ci protegge dagli effetti inquinanti, svolge una azione antiossidante ed aumenta la capacità di difesa del nostro sistema immunitario. Inoltre è fondamentale, per la sintesi della porpora retinica ed è pertanto indispensabile per la salute dei nostri occhi, specialmente per la visione notturna. Lavorare col computer oppure passare molto tempo davanti al televisore contribuiscono a provocare un aumentato bisogno di tale vitamina. La vitamina A preformata (retinolo) in forti dosi è tossica a differenza della provitamina A (betacarotene), che si può tranquillamente assumere anche in quantità elevate. L'uso a lungo termine di betacarotene sembra avere effetti benefici sul rallentamento del declino cognitivo correlato all'età. Le carote contengono anche altre vitamine (B, C ecc.) e sono ricche di fibre e di sali minerali. C'è da segnalare che hanno proprietà galattogene (facilitano la secrezione lattea alle puerpere), sono diuretiche e svolgono una notevole azione disintossicante a livello intestinale.