

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



La clorofilla

La clorofilla è il pigmento di colore verde, presente nei cloroplasti che sono dei corpuscoli contenuti nelle cellule dei vegetali e in alcuni batteri. La clorofilla realizza la fotosintesi, un processo importantissimo grazie al quale i vegetali producono la sostanza organica (carboidrati) a partire dall'anidride carbonica dell'aria. La struttura chimica della clorofilla ha una certa analogia con quella dell'emoglobina che è il pigmento rosso del sangue. Mentre l'emoglobina ha il ferro come componente centrale, la clorofilla ha il magnesio. Essa svolge un'attività normalizzatrice della nostra flora intestinale, è battericida per diversi ceppi di batteri (azione antinfettiva), rinforza il sistema immunitario, purifica il fegato favorendo lo smaltimento delle sostanze velenose (azione antitossica), è antiossidante, è antianemica ed è un potente deodorante. È importante sapere che può svolgere una notevole attività per la prevenzione delle malattie degenerative (azione antinvecchiamento). Secondo alcuni autorevoli studiosi del Linus Pauling Institute, la clorofilla combatte la crescita delle cellule cancerose e protegge da carcinogeni che possono essere presenti negli alimenti contaminati da alcune muffe (aflatossine ecc.). A causa della ingestione di alimenti contaminati (cereali, frutta secca ecc.) molti cinesi hanno sofferto di tumore epatico e l'assunzione della clorofilla ha dimostrato di essere una valida protezione. ■