

Alimentazione

Pigmenti

L'arcobaleno a tavola fra clorofilla e beta-carotene

L'antiossidante betacarotene colora frutta e verdura, come carote, clementine, peperoni, di giallo-arancione. Può stupire, ma è presente anche nelle verdure a foglia verde come spinaci, cavoli e bietole che non mostrano il caratteristico colore perché "coperto" dalla clorofilla, il pigmento verde predominante in queste piante.

«Chimicamente, il betacarotene assorbe la luce nelle lunghezze d'onda del blu e del verde, riflettendo così il tipico colore giallo-arancione. La

clorofilla, invece, assorbe la luce rossa e blu, riflettendo quella verde. La clorofilla si trova in concentrazioni più elevate e per questo il verde prevale mascherando la nuance del betacarotene», precisa il nutrizionista Sofi. «Due consigli pratici in cucina: il betacarotene è più semplice da assorbire per quando viene cotto ed è liposolubile, quindi viene meglio assorbito in presenza di grassi come l'aggiunta di un filo di olio extravergine d'oliva».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tutti i pregi di uno degli ortaggi più tipici della stagione (e sul quale circolano molti falsi miti)

L'autunno è il tempo delle zucche

di **Anna Fregonara**

Quando si parla di zucca, regina di questa stagione con la sua polpa densa e compatta, sorprende la sua appartenenza alla famiglia delle Cucurbitacee che include piante tipiche dei mesi più caldi, come anguria, melone e cetriolo, caratterizzate da una consistenza più acquosa. Il suo colore arancione intenso è dato dalla presenza di betacarotene, un pigmento vegetale che nell'organismo viene convertito in vitamina A, fondamentale per vista, funzione immunitaria e protezione dalle infezioni. Una revisione di studi longitudinali apparsa su *The American Journal of Clinical Nutrition* ha esaminato le associazioni tra l'assunzione di alimenti ricchi di beta-

carotene, le sue concentrazioni nel sangue e i benefici per la salute. Le persone che avevano le più alte assunzioni di alimenti ricchi di betacarotene presentavano un rischio relativo inferiore dell'8-19% di malattie coronariche, ictus o di morire per qualsiasi causa rispetto a coloro con le assunzioni più basse, in studi con un follow-up di almeno 10 anni. «Grazie alla presenza di antiossidanti come vitamina E e, appunto, betacarotene, la zucca aiuta a proteggere le cellule dai danni provocati dai radicali liberi», spiega Francesco Sofi, professore associato di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze. «Contiene anche la vitamina C, che potenzia il sistema immunitario rafforzando



La zucca Hokkaido ha una buccia sottile e commestibile e ha un sapore più intenso, mentre la zucca Butternut è dolce e cremosa

dolo contro malanni stagionali, e minerali come il magnesio e il potassio, che giocano un ruolo importante nel mantenere l'equilibrio idrico e regolare la pressione sanguigna. Queste proprietà la rendono un alimento ideale in autunno, quando il corpo ha bisogno di maggiore sostegno per affrontare il calo delle temperature e i cambiamenti stagionali che indeboliscono le difese immunitarie. Inoltre, la zucca è una buona fonte di fibre, favorendo la digestione e il senso di sazietà».

È però fra i cibi più circondati da falsi miti, come quello che sia troppo ricco di zuccheri e calorie e faccia ingrassare per il suo alto indice glicemico. «Il sapore dolce è dato dalla presenza di zuccheri



naturali, come glucosio e fruttosio, che vengono rilasciati durante la cottura. Nonostante il suo sapore dolce, la zucca contiene solo una moderata quantità di zuccheri e perciò ha un basso apporto calorico (circa 26 kcal per 100 g). È quindi adatta anche nelle diete ipocaloriche», prosegue il nutrizionista. «È vero che il suo *indice glicemico*, che misura la velocità con cui i carboidrati di un alimen-

La zucca è una cucurbitacea, come anguria, melone e cetriolo, caratterizzati da consistenza più acquosa

to vengono digeriti, assorbiti e trasformati in glucosio nel sangue, è medio-alto (circa 75). Ma c'è un altro parametro da tenere in considerazione: il *carico glicemico*, che considera sia la velocità di assorbimento sia la quantità di carboidrati presenti in una porzione dell'alimento. Tale valore è più utile per valutare il reale impatto di un cibo sui livelli di zuccheri nel sangue, e quello della zucca è basso (circa 3). Quindi questo ortaggio non causa un picco glicemico significativo se consumato nelle porzioni raccomandate, tanto che anche i diabetici possono mangiarlo con moderazione e regolandone l'assunzione assieme ad altri alimenti. Tra l'altro della zucca non si butta via nulla.

La buccia è commestibile in alcune varietà e contiene fibre, vitamine e minerali; i semi sono ricchi di grassi "buoni" (omega-3 e omega-6), zinco, magnesio, proteine e triptofano, un amminoacido che può favorire il rilassamento e migliorare la qualità del sonno, poiché è precursore della serotonina e della melatonina. Basta lavarli, asciugarli e cuocerli in forno o padella».

© RIPRODUZIONE RISERVATA