

Il cibo della salute Nutraceutica e alimenti funzionali

Pisa 6 febbraio 2015

ROSSANO MASSAI

FATTORI AGRONOMICI E PROPRIETÀ SALUTISTICHE DEL CIBO





Cosa ti attrae?

Sarà buona?

Farà bene?

Sicuramente è bella!



Si compra e si mangia frutta e verdura perché è bella e piace o perché fa bene?

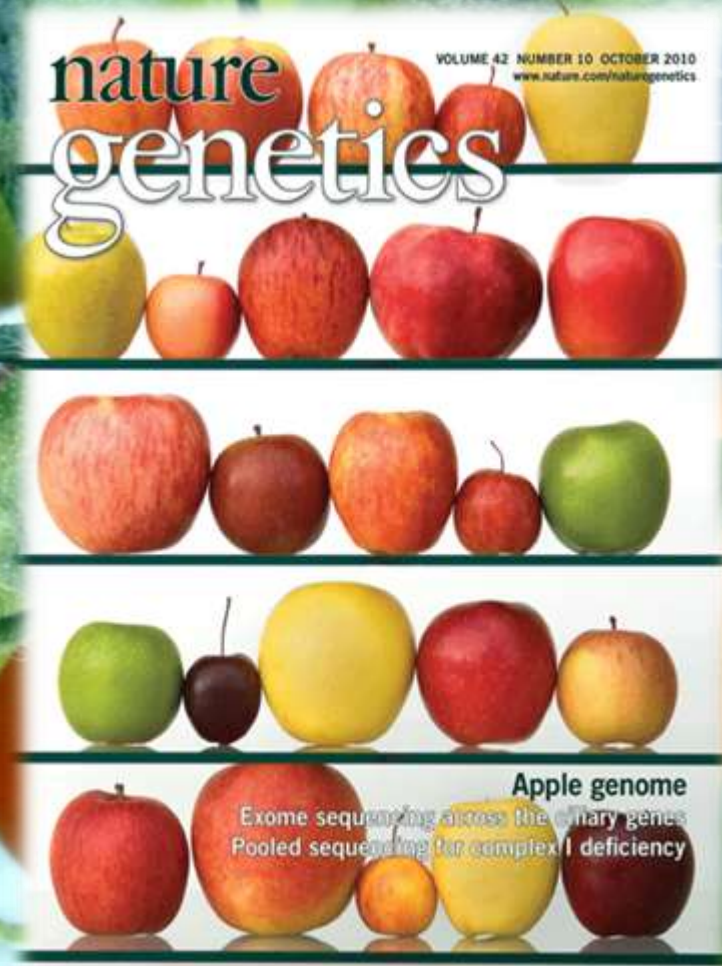


Crowhurst et al. BMC Genomics 2008 9:351

Il germoplasma delle specie ortofrutticole offre ancora immense possibilità di miglioramento delle varietà coltivate e di aumento delle proprietà salutistiche dei prodotti freschi



Riccardo Velasco, et al.
Nature Genetics 42, 833–839 (2010)



Il germoplasma delle specie ortofrutticole offre ancora immense possibilità di miglioramento delle varietà coltivate e di aumento delle proprietà salutistiche dei prodotti freschi



Il germoplasma delle specie ortofrutticole offre ancora immense possibilità di miglioramento delle varietà coltivate e di aumento delle proprietà salutistiche dei prodotti freschi



<http://urbanpost.it/antiage-con-il-pomodoro-nero>

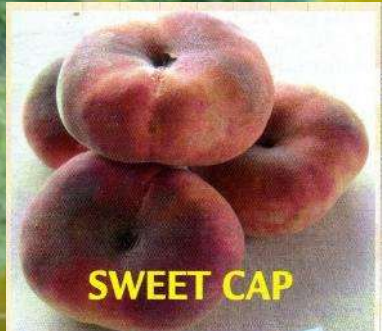
Nuove tipologie commerciali di frutta e ortaggi ottenute dal germoplasma antico: ampliamento del mercato o miglioramento delle proprietà salutistiche dei prodotti?

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*



Nuove tipologie commerciali di frutta e ortaggi ottenute dal germoplasma antico: ampliamento del mercato o miglioramento delle proprietà salutistiche dei prodotti?

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*



SWEET CAP



UFO 2



UFO 4



Pilsang*

Ghiaccio 1*

Concettina*

Nuove tipologie commerciali di frutta e ortaggi ottenute dal germoplasma antico: ampliamento del mercato o miglioramento delle proprietà salutistiche dei prodotti?



Robada®



Kioto®



Ammiraglia

Nuove tipologie commerciali di frutta e ortaggi ottenute dal germoplasma antico: ampliamento del mercato o miglioramento delle proprietà salutistiche dei prodotti?

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*



Il germoplasma delle antiche varietà: patrimonio da salvaguardare per i futuri programmi di miglioramento genetico.

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*

Gelata



Antiche mele della
Garfagnana



Zucchina



Rosa mantovana



Ruggine



Appiolo

Il germoplasma delle antiche varietà: patrimonio da salvaguardare per i futuri programmi di miglioramento genetico.

Top 20 cibi antiossidanti

1. Prugne



2. Uva passa



3. Mirtilli



4. More



5. Cavolo



6. Fragole



7. Spinaci



8. Lamponi



9. Cavoletti di Bruxelles



10. Susine



11. Germogli erba medica



12. Broccoli



13. Barbabietola



14. Arance



15. Uva rossa



16. Peperone rosso



17. Ciliegie



18. Kiwi



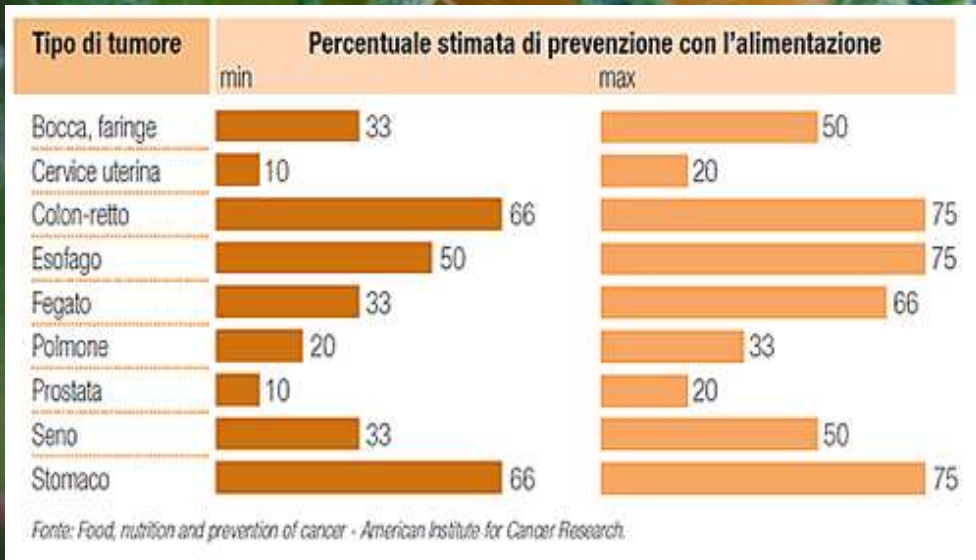
19. Pompelmo rosa



20. Cipolla



Frutta e ortaggi freschi o trasformati:
contenitori naturali di proprietà salutistiche che migliorano
la qualità della vita



Frutta e ortaggi freschi o trasformati: contenitori naturali di proprietà salutistiche che migliorano la qualità della vita

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*



POTERE ANTIOSSIDANTE (INDICE ORAC)

L'indice ORAC classifica il potere antiossidante dei vegetali (oxigen radical absorbance capacity).
 Il livello consigliato d'assunzione è 5000 unità ORAC al giorno.
 A seconda del potere antiossidante i vegetali sono stati suddivisi in tre gruppi.

100 - 400			
			Pomodori n. 1
			Albicocche n. 3
			Vino rosso n. 1 calice
			Spinaci crudi n. 1 piatto
			Melone n. 3 fette
			Pera, banana n. 1
			Pesca n. 1
			Mela n. 1
			Melanzana n. 1
			Uva bianca n. 1 grappolino
			Cipolla n. 1
			Uvetta nera n. 1 cucchiaino
			Cavolfiore cotto, Fagiolini cotti n. 1 tazza
			Kiwi n. 1
500 - 1200			
			Peperone, Uva nera n. 1, n. 1 grappolino
			Avocado, patata arrosto n. 1
			Susina n. 1
			Arancia n. 1
			Succo d'arancia n. 1 bicchiere
			Pompelmo rosa n. 1
			Succo di pompelmo n. 1 bicchiere
Oltre 1300			
			Cavoli di Bruxelles cotti n. 1 tazza
			Prugne nere n. 3
			More n. 1 tazza
			Barbabietola cotta n. 1 tazza
			Spinaci cotti, Cavolo verde cotto n. 1 tazza
			Mirtilli n. 1 tazza
			Succo uva nera n. 1 bicchiere

dietauerari.it

Frutta e ortaggi freschi o trasformati:
 contenitori naturali di proprietà salutistiche
 che migliorano la qualità della vita

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*



Albicocca di Valleggia



Pinkcot Cotpy

**Varietà antiche Vs Varietà moderne:
quali sono le migliori?**

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*



Mela ruggine della
Garfagnana



Ambrosia

Varietà antiche Vs Varietà moderne:
quali sono le migliori?

Rossano Massai - *Fattori agronomici e proprietà salutistiche del cibo*