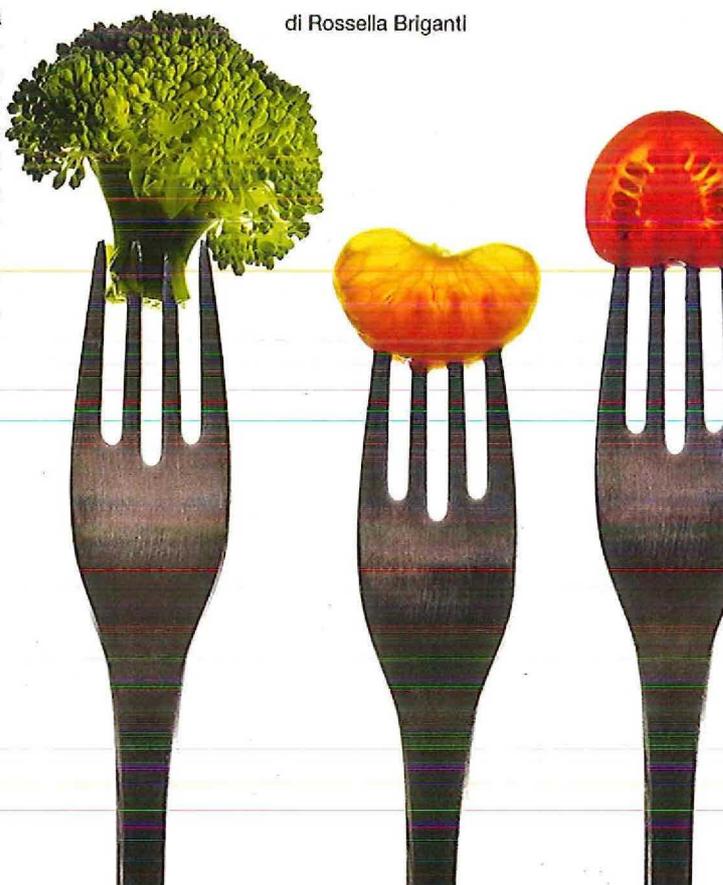


# NEL LABORATORIO CHE STUDIA IL CIBO MEDICINA

Si è celebrato il suo battesimo al padiglione Italia dell'Expo. Si chiama Nutrafood ed è il nuovo centro di ricerca sulla nutraceutica dell'Università di Pisa. Pronto a svelarci i plus di ogni cibo

di Rossella Briganti

Catturare la salute attraverso il cibo. È l'obiettivo di Nutrafood, il primo centro italiano di ricerca sulla nutraceutica sorto all'interno dell'Università di Pisa. La nutraceutica (la parola nasce dalla contrazione di nutrizione e farmaceutica) è la scienza che studia i principi attivi degli alimenti che hanno effetti positivi sul nostro organismo, sia in chiave preventiva sia terapeutica. «Nel nostro centro lavorano 174 scienziati dei dipartimenti di medicina, biologia, farmacia, scienze agrarie e veterinaria», spiega Manuela Giovannetti, docente di microbiologia agraria e direttore del centro. «Vengono studiati sia i principi funzionali del mondo vegetale sia quelli della carne e di altri prodotti di origine animale. Non solo. Cerchiamo di migliorare le tecniche di coltivazione, conservazione e trasformazione dei cereali e dei prodotti ortofrutticoli, nonché di sperimentare nuovi metodi di allevamento per portare in tavola pietanze sempre più sane, quasi un cibo-medicina». Se la tua spesa è "bio", per esempio, ti farà piacere sapere che fragole, mais, more, pomodori e carciofi provenienti da coltivazioni biologiche hanno un maggiore contenuto di *polifenoli* (potenti antiossidanti) e di *minerali*. E che il *licopene* racchiuso nei pomodori e nei peperoni non ha solo una generica attività antitumorale (cosa risaputa da tempo) ma vanta un'azione inibitoria sui recettori degli estrogeni, aiutando a prevenire i tumori ormono-dipendenti, come quelli al seno, all'utero e alle ovaie (e questa è una scoperta fatta dai laboratori di Nutrafood). Altre interessanti novità? Eccole.



## IL PECORINO CHE ABBASSA IL COLESTEROLO

C'è un tipo di pecorino che non solo non alza i livelli di colesterolo ma riesce ad abbassarli. «**Abbiamo inserito dei semi di lino, ricchi di acido alfa-linolenico, nel mangime di alcune pecore e con il loro latte abbiamo ricavato un pecorino "speciale"**», dice Marcello Mele, docente di scienze alimentari all'Università di Pisa e membro di Nutrafood. «Quindi, abbiamo somministrato 90 g di pecorino al giorno a 45 pazienti affetti da ipercolesterolemia dell'Ospedale Brotzu di Cagliari. Ebbene: dopo 4 settimane di questa saporita terapia i livelli di colesterolo LDL (la frazione "cattiva") erano scesi del 10%». In commercio esistono due superpecorini: quello toscano dop (denominazione di origine protetta), marchiato con un grande cuore, e quello sardo che, in un cuoricino più piccolo, riporta la scritta *CLA*. Che significa: *acido linoleico coniugato*.

## PIÙ FOLATI NELLA TUA DIETA

Lo sai che i folati sono molto utili anche al di fuori dei nove mesi di gravidanza? «**Le vitamine del gruppo B che vanno sotto il nome di folati aiutano a prevenire i tumori del colon-retto**», dichiara Lucia Migliore, docente di genetica medica all'Università di Pisa e membro di Nutrafood. «Uno studio condotto all'ospedale pisano su 108 pazienti dimostra che specifici marcatori tumorali sono correlati a una carenza di folati. La dose giornaliera raccomandata? I *Larn* consigliano 400 mcg al giorno. In realtà ne servono di più: 650 o anche 700 mcg, perché questi composti sono poco biodisponibili e solo il 70% di ciò che introduciamo con la dieta viene assorbito dall'organismo. Senza contare che sono termolabili e un altro 20-30% va disperso con la cottura». Tumori a parte, i folati mantengono un buon equilibrio nervoso e regolano il turnover cellulare, ottimizzando la produzione di energia. Sono perciò un toccasana in caso di stanchezza, anemia, perdita di capelli, sbalzi di umore e depressione. I cibi più ricchi di folati? Le verdure a foglia verde e larga (spinaci, biette ed erbe), il fegato, i fiocchi di cereali integrali, gli agrumi, i broccoli, gli asparagi, i carciofi e i legumi.

## POMODORO BIOLOGICO UN CONCENTRATO DI SALUTE

Se hai il pollice verde e ami coltivare sul balcone o nell'orto, **sappi che puoi rendere i pomodori ancora più salutari di come natura crea**. «Le ricerche compiute da Nutrafood dimostrano che, utilizzando il metodo della biofertilizzazione (cioè un terreno arricchito di elementi biologici come i *funghi micorrizici*), si instaura una specie di simbiosi tra le radici della pianta e il suo humus. Ne risulta un superpomodoro, più ricco di sali minerali quali calcio, potassio, fosforo e zinco e di enzimi antiossidanti che combattono la formazione dei radicali liberi. Inoltre, il contenuto di *licopene* presente nei pomodori fertilizzati con questi microorganismi benefici segna un bel più 18,5%», spiega la professoressa Giovannetti. E non è poco, se pensiamo che il *licopene* è il miglior anticancro regalatici da madre natura.

