



## La Carota

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

### **Siamo sicuri che sia sempre stata arancione?**

In origine la carota era di colore viola, come indicavano testimonianze dell'antico Egitto, ma anche, intorno al X secolo, notizie dall'Iran, dall'Afghanistan e Pakistan. Nel XIV secolo in Europa si importavano carote viola, bianche e gialle e si ha notizia anche di quelle nere, rosse e verdi. Nel 1720 gli olandesi decisero di cambiargli il colore in onore della dinastia regnante, gli Orange, e di qui ebbe inizio la trasformazione, che non avvenne in laboratori, come per le moderne "modificazioni genetiche", ma nei campi olandesi, per selezione successiva, partendo da un seme di carota proveniente dall'Africa del nord. Così nel giro di qualche anno si è arrivati ad una carota arancione, perdendo la semenza delle prime.

Questo ortaggio deve la sua fama proprio alla presenza del colorante arancione, il betacarotene, una sostanza che all'interno dell'organismo si trasforma in vitamina A attiva. Tra i vegetali rappresenta la fonte più ricca: 1 kg di carote ha infatti un contenuto di betacarotene di circa 10 volte superiore al fabbisogno standard giornaliero.

Il suo valore nutrizionale è dato però da tutto il complesso dei principi attivi che la compongono, in particolare vitamine e sali minerali.

La carota è un vero e proprio alimento-farmaco. Antichi Greci e Romani non la mangiavano ma la usavano esclusivamente a scopo terapeutico.

### **Per l'organismo in generale ecco i vantaggi**

---

- Rimineralizzante e tonificante per l'organismo.
- Depurativa e rinfrescante, si utilizza anche negli stati di intossicazione e nella calcolosi.
- Benefica per la vista. La carota infatti agisce come protettiva della retina, grazie alla massiccia presenza di vitamina A.
- Grazie alla presenza di carotenoidi, sostanze ad azione antiossidante, svolge un ruolo protettivo sui processi degenerativi delle cellule. Per questo motivo la carota

è utilizzata a scopo preventivo o come trattamento di integrazione nelle forme tumorali, tra cui il cancro all'utero o al seno.

- Rinforza le difese immunitarie, grazie alla presenza di carotenoidi che stimolano la produzione di linfociti T, piccoli globuli bianchi che svolgono un importantissimo ruolo nei meccanismi di difesa dell'organismo. Questa caratteristica, insieme alle proprietà antiossidanti, la rende indicata anche per contrastare le malattie infettive in generale.

### **Apparato gastrointestinale**

---

- Regola le funzioni intestinali: a seconda delle necessità, è in grado di agire sia come antidiarroico che come lassativo. Si potrà utilizzare quindi sia in caso di stipsi che nelle diarree, anche dei bambini.
- È antiputrefattiva e vermifuga; è indicata per combattere le infezioni, ad esempio la colibacillosi, un'infezione provocata dall'escherichia coli, molto diffuso nel terreno, nelle acque e nel latte.
- È consigliata inoltre nelle gastriti e nelle enterocoliti, infiammazioni dell'intestino tenue e del colon.
- Agisce validamente come cicatrizzante gastrico e intestinale, viene perciò utilizzata nelle ulcere gastroduodenali.
- È digestiva e aiuta cioè l'espulsione dei gas intestinali; è utile nelle dispepsie, ossia nelle digestioni lunghe e difficoltose.

### **Apparato ematico**

---

- La carota è antianemica, in quanto favorisce l'aumento dei globuli rossi e dell'emoglobina, una proteina contenente ferro, a cui è dovuto il colore rosso del sangue.
- Può essere utilizzata anche in caso di alterazioni metaboliche come iperglicemia, ipercolesterolemia e iperuricemia, rispettivamente un eccesso di zuccheri, di colesterolo e di acido urico nel sangue.

### **Altre proprietà e indicazioni**

---

- Grazie alla sua azione rimineralizzante, la carota è consigliata nella carie dentaria, contro la caduta di capelli e per le unghie fragili.