



Il pomodoro

Natasha Russo, dietista diplomata, www.unadietistaperamica.ch

I pomodori, considerati botanicamente come frutti, sono il simbolo della stagione estiva, in cui raggiungono la loro piena maturazione. Ecco alcuni dei benefici di questo eccezionale ortaggio:

1) Benefici per il cuore

Il consumo di pomodori è correlato ad una diminuzione del rischio di incorrere in patologie cardiache del 29%. Il pomodoro è considerato come un vero e proprio farmaco naturale adatto per la prevenzione delle malattie che interessano il cuore, e non solo.

2) Contenuto di vitamina C

I pomodori sono ricchi di vitamina C, elemento fondamentale per il corretto funzionamento del sistema immunitario, che il nostro organismo dovrebbe dunque assumere quotidianamente al fine di proteggersi dalle malattie. L'OMS indica che la quantità di vitamina C da assumere giornalmente debba essere pari a 45 mg. 100 gr di pomodori maturi ne contengono 25 mg, mentre 100 gr di conserva di pomodoro ne contiene 43 mg.

3) Contenuto di licopene

Il licopene, potente antiossidante, è altamente protettivo per il nostro organismo nei confronti delle malattie degenerative legate ai processi di invecchiamento. Il licopene ci protegge da danni genetici e dalle conseguenti malattie. Il contenuto di licopene nei pomodori è pari a 11mg/100 g nella polpa ed a 54 mg/100 g nella buccia.

4) Proprietà anticancro

I nutrienti fondamentali contenuti nei pomodori, compreso il sopraccitato licopene, conferiscono ad essi delle comprovate proprietà preventive nei confronti del cancro, con particolare riferimento ai tumori che colpiscono il colon e la prostata.

5) Proprietà dimagranti

Il consumo dei pomodori è adatto a coloro che necessitano di intraprendere una dieta dimagrante. Pare infatti che essi contribuiscano ad aiutare l'organismo nella perdita di peso. Ciò avverrebbe poiché i pomodori sarebbero in grado di stimolare la produzione di un particolare aminoacido, utilizzato dall'organismo per trasformare i lipidi in energia.

6) Prevenzione dell'osteoporosi

A parere di alcuni esperti una carenza di licopene nel periodo della menopausa sarebbe in grado di favorire la comparsa dell'osteoporosi. E' bene dunque consumare alimenti ricchi di licopene ad ogni età a scopo preventivo. Oltre che nei pomodori, il licopene è contenuto in alimenti come angurie, cachi e pompelmi.

7) Controllo del colesterolo

I pomodori sono in grado di aiutare l'organismo a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue. Il loro consumo è adatto per coloro che abbiano questa necessità.

8) Protezione della vista

I pomodori sono benefici per gli occhi e per la vista, che proteggono per via del loro contenuto di betacarotene e luteina, in grado di ripararli dalle malattie degenerative.

9) Proprietà digestive

I pomodori favoriscono il buon funzionamento dell'intestino perché contengono tante fibre vegetali, come l'emicellulosa e la cellulosa, particolarmente presenti nella sua buccia. Per questo il consumo di pomodori viene spesso consigliato a coloro che soffrono di stitichezza e intestino pigro.

10) Proprietà diuretiche

Per via del suo elevato contenuto di acqua, il pomodoro stimola la diuresi soprattutto se è consumato fresco e crudo, senza sale. Altri alimenti tipici che favoriscono la purificazione dell'organismo tramite l'eliminazione dei liquidi in eccesso sono angurie, meloni e cetrioli.

Solo qualche controindicazione

Il pomodoro è controindicato a chi soffre di acidità di stomaco ed è ricco di istamina, sostanza in grado di scatenare reazioni allergiche, talvolta anche gravi. A questo proposito, molte persone sensibili lamentano dermatiti semplicemente dopo aver curato e tagliato i pomodori, oppure dopo averli mangiati anche in piccole quantità.

Una sostanza contenuta nel pomodoro, la lectina, può interagire con la mucosa gastro-intestinale e scatenare infiammazione, alterazione del sistema immunitario e causando malassorbimento dei nutrienti.

Pomodoro nella cosmesi

Applicando sulla pelle delle mani un composto preparato mescolando il succo di pomodoro con glicerina e sale, queste risulteranno morbide e levigate. Da non dimenticare, che molte maschere di bellezza sono formulate con estratti di pomodoro, utile per le proprietà nutrienti, rassodanti e tonificanti. Da ultimo, anche per alleviare l'acne è consigliata l'applicazione di una crema preparata con il pomodoro.