

26 agosto 2015 12:43

■ ■ ITALIA: Dieta mediterranea efficace anche grazie ai suoi colori, studio Cnr

Il segreto della dieta mediterranea è anche nei colori. Il merito è degli antociani, molecole che determinano la colorazione dal rosso al blu di frutta e verdura e che possono contribuire alla prevenzione di malattie cronico-degenerative connesse alla produzione di radicali liberi. Lo rivela uno studio di due ricercatori del dipartimento di Scienze agrarie dell'università di Pisa, Lucia Guidi e Marco Landi. "Gli antociani - spiega Guidi - sono tra i pigmenti più diffusi nel regno vegetale e molti alimenti tipici della dieta mediterranea ne sono ricchi come ad esempio mirtilli, melanzane, pesche, arance, fichi, ciliegie e olive, solo per citarne alcuni". Per ogni frutto od ortaggio, precisa una nota dell'ateneo, i ricercatori hanno riportato il contenuto di antociani e se ne ricava così una sorta di 'classifica' degli alimenti, con in testa l'uva nera (800-900 mg di antociani per 100 grammi), seguita dalla ciliegia (350-400 mg), dal ribes (80-420 mg) e dalle olive (55-430 mg) sino al vino rosso (24-35 mg). "E' stato calcolato che l'apporto pro capite di antociani attraverso la dieta può variare nei Paesi europei tra i 19,8 e 64,9 mg al giorno e che gli italiani sono tra i maggiori consumatori di queste molecole proprio in virtù della dieta mediterranea e dall'assunzione quotidiana di frutti come more, fragole o prugne e di ortaggi come melanzane e radicchio senza dimenticare il vino".