

30 ottobre 2015 12:03

## Pasta con il sugo elimina i radicali liberi

di [Primo Mastrantoni](#)



Condire la pasta con abbondante sugo rosso fa bene alla salute. Gli effetti benefici del sugo sono dovuti al licopene, una sostanza contenuta nel pomodoro, al quale dà il colore rosso, e che ha la particolare proprietà di cedere elettroni ai radicali liberi che si formano nel nostro organismo, che hanno un ruolo attivo nella formazione delle cellule cancerogene. Il licopene, quindi, svolge una azione anticancerogena ed ha un'attività superiore ad altre sostanze con effetto antiossidante, quali il betacarotene e il tocoferolo. Più il colore è rosso maggiore risulta la quantità di licopene e la bollitura del sugo non ne altera le proprietà.