11 agosto 2019 11:30

Gli insetti sono 5 volte più ricchi di antiossidanti che non un succo d'arancia

di Redazione

Che ne dici di un infuso di locuste e cavallette per la tua colazione? Se il menù non ti attira, tieni presente che gli estratti di insetti rappresentano una fonte di antiossidanti cinque volte maggiore di un succo d'arancia appena fatto, secondo uno studio dell'Università di Teramo (Italia) pubblicato in Frontiers in Nutrition.

I ricercatori hanno miscelato e ridotto in estratto solubile dodici insetti tra quelli che sono autorizzati ad uso alimentare per analizzare il loro contenuto di antiossidanti. Di conseguenza, gli scorpioni neri e le tarantole sono molto deludenti, con locuste, bachi da seta e cavallette cinque volte con tassi più alti del succo d'arancia. Inoltre, questi antiossidanti sono più diversi e hanno una capacità superiore di contrastare lo stress ossidativo, secondo i ricercatori.

Gli insetti hanno molti altri benefici nutrizionali: a parità di peso, sono tre volte più ricchi di proteine ??rispetto alla carne bovina; sono una buona fonte di acidi grassi polinsaturi, minerali, vitamina B, aminoacidi e fibre. Inoltre, il loro allevamento è molto più ecologico della carne convenzionale: genera 100 volte meno gas serra della carne bovina e utilizza 50 volte meno acqua. Diverse start-up come Micronutris, La Criqueterie e Jimini's hanno lanciato in Francia e commercializzano locuste grigliate per guarnire l'aperitivo o le barrette di cereali con farina di grillo. C'è da convincere i consumatori, per il momento ancora abbastanza riluttanti a deglutire gli insetti.

(articolo di Céline Deluzarche, pubblicato su Futura-Santé del 10/08/2019)