



291



ALIMENTAZIONE

Fragole «multifunzione»: riducono colesterolo, trigliceridi e glicemia

I composti bioattivi ad alta attività anti-infiammatoria e antiossidante spiegano l'ampio spettro d'azione

di Carla Favaro, nutrizionista



Fonte: adattato da Battino, Afrin et al. J AgricFood Chem 2016 Corriere della Sera

È noto che le fragole, che abbondano in questo periodo dell'anno, hanno un elevato valore nutrizionale e un basso apporto calorico (meno di 30 kcal per etto). Quali siano però i reali benefici di questi frutti, resta ancora da definire. Una recente revisione pubblicata sul *Journal of Agricultural and Food Chemistry* ha cercato di fare il punto.

Malattie da cui proteggono

Quello che emerge è un quadro estremamente interessante per i possibili effetti protettivi delle fragole nei confronti di diverse malattie, comprese quelle cardiovascolari e i tumori (si veda l'infografica sopra). Ma come si spiega uno spettro d'azione tanto ampio? «La risposta va cercata innanzitutto nelle attività antiossidanti ed anti-infiammatorie dei composti bioattivi presenti nelle fragole — spiega Maurizio Battino, professore di Biochimica, all'Università Politecnica delle Marche e responsabile dello studio —. Tali composti esercitano un'azione antiossidante diretta - eliminando i radicali liberi e, o prevenendone la formazione - e indiretta, modulando le vie molecolari coinvolte nella risposta infiammatoria e nelle difese antiossidanti prodotte dall'organismo, abbassando in tal modo il rischio di insorgenza delle più comuni malattie cronico-degenerative. Nei confronti delle malattie cardiovascolari e del diabete possono essere coinvolti anche altri meccanismi; in particolare, dalla nostra ricerca è emersa la capacità delle fragole di ridurre il colesterolo-LDL ed i trigliceridi e di regolare anche la glicemia».