



I funghi rallentano l'invecchiamento, grazie agli antiossidanti

Il consumo frequente di funghi, in particolare dei porcini, potrebbe rallentare l'invecchiamento e proteggere dallo sviluppo di malattie neurodegenerative. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *Food Chemistry* dai ricercatori della Pennsylvania State University di University Park (Usa), secondo cui questi alimenti rappresenterebbero la principale fonte alimentare di due sostanze antiossidanti, **l'ergotioneina e il glutatione**.

“Da tempo circola una teoria, la ‘teoria dei radicali liberi associati all'invecchiamento’, secondo cui quando il cibo viene ossidato per produrre energia, si genera un certo numero di **radicali liberi**, che rappresentano gli effetti collaterali di quest'azione, e molti di questi sono piuttosto tossici - spiega Robert Beelman, che ha coordinato l'indagine -. Il corpo possiede i meccanismi per controllare la maggior parte dei radicali liberi, inclusi l'ergotioneina e il glutatione, ma alla fine questi si accumulano in misura così elevata da causare danni, che risultano associati a molte patologie correlate all'**invecchiamento**, come cancro, coronaropatia e Alzheimer. Abbiamo scoperto che i funghi sono senza dubbio la **maggiore fonte dietetica** di questi due antiossidanti, e che alcune varietà sono veramente ricche di entrambi”.

Gli scienziati spiegano che quando l'organismo utilizza il cibo per produrre energia, provoca uno **stress ossidativo**, perché questo processo genera anche i radicali liberi: atomi di ossigeno altamente reattivi che contengono elettroni spaiati. Questi elementi attraversano il corpo allo scopo di “rubare” ad altri atomi gli elettroni necessari per pareggiare la propria carica elettromagnetica, finendo per causare **danni alle cellule, alle proteine e al Dna**. Le sostanze antiossidanti risultano quindi fondamentali per

proteggere l'organismo dallo stress ossidativo.

Nel corso della ricerca, gli autori hanno scoperto che la principale fonte dietetica di ergotioneina e glutatione sono i funghi. In particolare, hanno osservato che la quantità di queste sostanze varia da una specie all'altra: tra le 13 che sono state analizzate nello studio, quella più ricca dei due antiossidanti è rappresentata dai **porcini**. “Abbiamo scoperto che tra tutte le specie esaminate, i porcini ne possiedono la quantità di gran lunga più elevata - precisa l'esperto -. Questa specie è molto popolare in Italia, dove la raccolta di questi funghi è diventata un passatempo nazionale”. Gli studiosi spiegano che varietà più comuni, come gli **champignon**, possiedono meno antiossidanti, ma ne contengono comunque di più rispetto alla maggior parte degli altri alimenti. È anche emersa una correlazione tra le due sostanze: funghi che hanno molto glutatione contengono anche molta ergotioneina. Inoltre, è stato osservato che la presenza dei due composti non sarebbe compromessa dalla **cottura**: “Le ergotioneine sono molto resistenti al calore”, spiega Beelman.

Gli autori ritengono le ricerche future dovrebbero concentrarsi sul ruolo svolto da ergotioneina e glutatione nel ridurre la probabilità di sviluppare malattie neurodegenerative come **Parkinson e Alzheimer**. “Si tratta di un'osservazione preliminare, ma si può constatare che nei paesi in cui è diffusa una dieta ricca di ergotioneine, come la Francia e l'Italia, l'incidenza di malattie neurodegenerative è minore, mentre le persone che vivono in paesi in cui la dieta prevede quantità ridotte di ergotioneine, come gli Stati Uniti, hanno maggiori probabilità di sviluppare malattie come Parkinson e Alzheimer - conclude il dottor Beelman -. Ora, non sappiamo se ci sia solo una correlazione o se ci sia un rapporto di causa-effetto. Ma è un dato su cui riflettere, soprattutto perché la differenza nel consumo di questo antiossidante rispetto ai paesi caratterizzati da bassi tassi di malattie neurodegenerative è di **circa 3 milligrammi al giorno**, che equivale a circa cinque funghi al giorno”.

Foto: Pixabay

di **Nadia Comerci**
Pubblicato il 14/11/2017