

Un Pomo d'Oro per la Salute

Written by Administrator

Tuesday, 29 May 2012 08:07 - Last Updated Tuesday, 12 June 2012 06:45



UN POMO D'ORO PER LA SALUTE

Il pomodoro (*Lycopersicon esculentum*) rappresenta la maggiore fonte dietetica di licopene, da cui prende anche il nome. Il contenuto in licopene dipende dal livello di maturazione del pomodoro: è stato calcolato che in pomodori rossi e maturi sono presenti 50 mg/kg di licopene, mentre la concentrazione scende a 5 mg/kg nelle bacche meno mature, ancora gialle. Il licopene, come tutti i carotenoidi, è un efficace antiossidante, grazie alla sua efficacia come “spazzino” di radicali liberi, è utile per contrastare l’invecchiamento cellulare, le malattie cardiovascolari e prevenire lo sviluppo di tumori.