

Dalla frutta, antiossidanti ad ampio spettro

Numerosi studi su popolazioni, studi clinici e ricerca di base forniscono dati sempre più convincenti in favore del ruolo degli antiossidanti nella prevenzione e nella terapia di alcune condizioni morbose

Angela Walmar

Si tratta di un settore nel quale la ricerca sta facendo passi da gigante, in particolare per quanto concerne le proprietà degli antiossidanti di origine vegetale nel contrastare gli effetti negativi dei radicali liberi, e segnatamente i processi di ossidazione delle cellule, rallentandone l'alterazione e l'invecchiamento. Sull'argomento sono in corso una serie di sperimentazioni, che il Consorzio Interuniversitario Internazionale sta portando avanti con il concorso di varie università italiane. Particolarmente promettenti sono gli studi sul mangostano (*Garcinia mangostana L.*), un frutto tropicale prodotto in Thailandia ed in altri paesi asiatici: sono in corso studi relativo dell'uso della molecola estratta dal pericarpo del frutto (xantone), e che risulta particolarmente efficace contro le infiammazioni e i dolori articolari. Ad oggi il mangostano risulta

essere il più potente antiossidante prodotto in natura e viene studiato anche in Giappone, Stati Uniti ed Australia e Thailandia (primo produttore al mondo di mangostano).

La ricerca vuole i suoi tempi ma in questo caso gli scienziati italiani stanno facendo un buon lavoro, anche per quanto riguarda un ben più vasto raggio di impiego del mangostano, a cominciare dalle terapie contro il diabete e contro i postumi delle cure radiologiche, confermando quanto già messo in evidenza da altri gruppi di ricercatori (*Shan T et al. Curr Mol Med 2011; 11: 666; Udani JK et al, Nutrition J 2009; 8: 48*).

Le potenziali attività chemiopreventive e chemioterapiche degli xantoni sono state dimostrate in differenti stadi della carcinogenesi (iniziazione, promozione, progressione) e sono noti per la capacità di controllare divisione e crescita cellulare cellulare, apoptosi e metastasi.

Attenzione, invece, a chi offre soluzioni miracolistiche, bevande, compresse e pasticche che non hanno alle spalle una chiara filiera medico-sanitaria. Soprattutto in internet circola di tutto ma con alte dosi di rischio per la salute. E qui entriamo nel settore delle bevande per gli sportivi e dei cosiddetti "energy drinks". Ce ne sono molti in commercio, ma non tutti naturali al 100 % come il mangostano.

Per garantire i consumatori il Ciiso – un organismo universitario "no profit" di ricerca scientifica – ha studiato un "bollino di qualità" che verrà rilasciato solo a quei prodotti che rispetteranno determinate caratteristiche: naturalità e proprietà antiossidanti.

