



FRUTTA E VERDURA FONTE DI SALUTE

Frutta e verdura: fonti di pectina anti-cancro Tra i principali consigli per un'alimentazione sana vi è sempre quello di mangiare frutta e verdura a volontà; un recente studio dell'Institute of Food Research (Norfolk, Inghilterra) aumenterà la motivazione a seguire tale consiglio: frutta e verdura contengono infatti la pectina, che sembra inibire l'azione di una proteina coinvolta nella progressione e nello sviluppo del cancro. La pectina è una fibra idrosolubile che si trova normalmente nella frutta e nella verdura, anche se in alcuni tipi in concentrazioni maggiori, come mele e arance. Viene normalmente utilizzata in cucina per la preparazione di marmellate e confetture a causa delle sue proprietà gelificanti. Le ricerche degli scienziati dell'Institute of Food Research, guidati da Vic Morris, suggeriscono però altre importanti funzioni per questa sostanza: che sia in grado di inibire la proteina galectina 3 (Gal 3), coinvolta in tutte le fasi della progressione del cancro. Questo studio è un esempio dell'importanza e della particolarità dell'interazione tra i carboidrati assunti attraverso l'alimentazione e le proteine dei mammiferi. Secondo i ricercatori, però, è bene non concentrarsi esclusivamente su quelli che vengono definiti "super-alimenti", ovvero quei cibi che contengono elevate concentrazioni di sostanze anti-cancro come ad esempio i mirtili: "Per ottenere una ottimale combinazione dei differenti effetti positivi la cosa migliore è mangiare abbondanti porzioni di un'ampia varietà di verdura, frutta e alimenti ricchi di fibre", spiega Morris. Fonte: Gunning AP, Bongaerts RJM, Morris VJ. Recognition of galactan components of pectin by galectin-3. FASEB J 2008; doi:10.1096/fj.08-106617. Fonte: it.notizie.yahoo.com