

Il segreto della dieta mediterranea è anche nei colori ed il merito è degli antociani, molecole che determinano la colorazione dal rosso al blu di frutta e verdura e che possono contribuire alla prevenzione di malattie cronico-degenerative connesse alla produzione di radicali liberi. A documentare le ultime scoperte sul ruolo benefico degli antociani per la salute sono stati Lucia Guidi e Marco Landi del dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari ed Agro-ambientali dell'Università di Pisa in un loro recente contributo al volume "*Handbook of Anthocyanins: Food Sources, Chemical Application and Health Benefits*" (Nova Science Publisher).

"Gli antociani (anthos = fiore e kyanos = blu) sono tra i pigmenti più diffusi nel regno vegetale e molti alimenti tipici della dieta mediterranea ne sono ricchi come ad esempio mirtilli, melanzane, pesche, arance, fichi, ciliegie, olive solo per annoverarne alcuni", ha spiegato Lucia Guidi.

Per ogni frutto od ortaggio i ricercatori dell'Ateneo pisano hanno riportato il contenuto di antociani e se ne ricava così una sorta di "classifica" degli alimenti, con in testa l'uva nera (800-900 mg di antociani per 100 grammi), seguita dalla ciliegia (350-400 mg), dal ribes (80-420 mg) e dalle olive (55-430 mg) sino al vino rosso (24-35 mg).

"E' stato calcolato – ha concluso Lucia Guidi - che l'apporto pro capite di antociani attraverso la dieta può variare nei Paesi europei tra i 19,8 e 64,9 mg al giorno e che certamente gli italiani sono tra i maggiori consumatori di queste molecole proprio in virtù della dieta mediterranea e dall'assunzione quotidiana di frutti come more, fragole o prugne e di ortaggi come melanzane e radicchio senza dimenticare, infine, il vino".