

Ho 50 anni e soffro di problemi alla prostata. Mi dicono che il licopene contenuto nel pomodoro è una sostanza che può essermi di aiuto. E' vero?

Carlo - Torino

Si è vero. Il licopene è davvero un nutriente utile per mantenere la salute della prostata. E' un pigmento responsabile del colore rosso dei vegetali e siccome il corpo umano non lo produce spontaneamente lo si deve introdurre ogni giorno con gli alimenti di origine vegetale. Ha una altissima capacità anti-ossidante e anti radicali liberi dell'ossigeno. Una volta assunto con gli alimenti vegetali si concentra soprattutto nella prostata, nei testicoli, nelle ghiandole surrenali. Il licopene appartiene alla famiglia dei Carotenoidi, contenuto soprattutto nei pomodori e negli alimenti derivati. E' bene mangiare pomodori piccoli e cotti, poiché è difficilmente assimilato da pomodori crudi. E' contenuto anche nella papaia, nella salsa di pomodori, nel pompelmo rosa, nel melone, nella soia e derivati, nella fragola, nel peperoncino rosso, nell'uva rossa, nell'albicocca e nell'anguria. Una sua presenza nell'organismo protegge sicuramente la prostata da danni degenerativi.

Rosanna Lambertucci