

Pectina: Si ricava da frutta e verdura, in particolare da mele, prugne, agrumi, mele cotogne ed uva

Nutrizione

Inviato da : Pina Callo

Publicato il : 25/2/2024 10:10:00



La pectina è un carboidrato indigeribile, un polisaccaride di struttura contenuto nelle pareti cellulari dei tessuti vegetali. Formata principalmente da una catena lineare di monomeri di acido galatturonico, tenuti insieme da legami di tipo $\alpha(1-4)$, la pectina è a tutti gli effetti una fibra solubile. La conoscono per il suo impiego nella preparazione di marmellate e gelatine di frutta, ma è dotata anche di interessantissime virtù dietetiche.

Ogni giorno, ingeriamo qualche grammo di pectina (2-6 grammi in relazione alle abitudini alimentari), ricavandola da frutta e verdura, in particolare da mele, prugne, agrumi, mele cotogne ed uva spina; la fonte più ricca in assoluto è la pellicina bianca - detta albedo - che rimane attorno ai frutti degli agrumi dopo aver allontanato la buccia.

Contenuto di pectina in alcuni frutti	
(% sul peso fresco)	

Mela	
------	--

Albicocca

Carota

--

Pectina: Si ricava da frutta e verdura, in particolare da mele, prugne, agrumi, mele cotogne

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11431>

8,5%

6,4%

Buccia di agrumi

Ecco spiegato come mai i nutrizionisti danno una netta preferenza al frutto intero rispetto alle spremute ed ai succhi di frutta, particolarmente ricchi di zuccheri e poveri di fibra.

La diversa concentrazione di pectina nei frutti maturi spiega perché da alcuni di essi si ottengono gelatine di consistenza eccellente, mentre da altri si ricavano marmellate piuttosto liquide, rendendo necessaria l'aggiunta di pectina in polvere o di altri frutti che ne sono particolarmente ricchi (mele cotogne e bucce di agrumi). Sotto questo aspetto, la capacità di formare gel ad alta consistenza è superiore per i frutti acerbi, poiché in quelli maturi si riscontra un elevato grado di idrolisi enzimatica delle pectine.

A livello industriale la pectina si ricava da fonti naturali, come le mele, la sansa, il bianco degli agrumi ed in genere da sottoprodotti provenienti dall'estrazione dei succhi.

Le proprietà che la rendono utile nel campo dell'industria alimentare e in quella dietetico-farmaceutica sono grossomodo le stesse. Posta a contatto con l'acqua, infatti, la pectina forma una sorta di gel, rinforzato dalla presenza delle giuste quantità di acido e zucchero. A livello microscopico, si viene così a formare un reticolo tridimensionale, tra le cui maglie rimangono rirappattate molecole di acqua ed altre sostanze alimentari.

Le proprietà gelificanti ed emollienti della pectina sono utilissime per regolarizzare le funzioni intestinali. In presenza di diarrea, proprio come quando la marmellata è troppo liquida, la pectina aumenta la consistenza delle feci; invece, in presenza di stitichezza - purché accompagnata dalle giuste quantità di acqua - può favorire il transito intestinale, conferendo maggiore morbidezza alla massa fecale e distendendo le pareti coliche (importante stimolo alla peristalsi e all'evacuazione). Le pectine sono anche impiegate per preparare medicinali che limitano il rigurgito, ma la loro principale applicazione è quella dietetica.



A livello intestinale, ques

ressochÃ© indigeribile, quindi ina

Questi componenti della bile, sintetizzati a partire dal colesterolo, ricoprono un ruolo di primo piano nei processi di digestione ed assorbimento dei lipidi. Pertanto, un farmaco od un integratore in grado di limitare il riassorbimento intestinale degli acidi biliari, stimola la sintesi ex-novo degli stessi; dal momento che tale processo utilizza il colesterolo presente nell'organismo, questi prodotti riducono le concentrazioni di colesterolo LDL nel sangue, aumentando leggermente la frazione HDL.

E' il caso delle resine sequestranti gli acidi biliari (Ezetimibe) ma anche della pectina, che ricopre pertanto un ruolo importantissimo nella prevenzione di aterosclerosi e malattie associate (cardiopatia ischemica, infarto miocardico, ictus, malattia arteriosa occlusiva periferica ecc.). La metabolizzazione intestinale della pectina da parte della flora batterica residente, oltre a favorire la proliferazione dei germi benefici ed ostacolare indirettamente quella dei patogeni, origina acidi grassi a corta catena, che nutrono la mucosa intestinale e possono diminuire ulteriormente i valori di colesterolo LDL nel sangue, oltre a prevenire il cancro al colon. La riduzione del rischio cardiovascolare attribuita ad una dieta ricca in pectina Ã© legata anche alla sua capacitÃ di intrappolare gli zuccheri a livello intestinale, rallentandone l'assorbimento. La stabilitÃ dei livelli glicemici Ã© importantissima nella prevenzione del diabete di tipo II e dell'ipertensione.

I dosaggi di pectina utilizzati negli studi che ne hanno confermato le proprietÃ sopra-illustrate, si attestano intorno ai 15 grammi al giorno. Normalmente, comunque, non Ã© necessario ricorrere ad un'integrazione specifica, a meno che il medico o altri professionisti ne consiglino esplicitamente l'uso; piuttosto si deve acquisire consapevolezza sull'importanza di un adeguato consumo di frutta e verdura (nel complesso almeno 5-6 porzioni al giorno), che oltre ad essere ricche di pectina contengono moltissime sostanze con attivitÃ sinergica. Ricavare 10 grammi di pectina mangiando due mele ed un'arancia al giorno Ã© infatti una scelta assai migliore rispetto a quella di integrare un'alimentazione povera di vegetali con 20 grammi di pectina.

A

A