



NUTRIZIONE E FARMACEUTICA: SI AMPLIA IL CONCETTO DI QUALITÀ DEGLI ALIMENTI

La qualità è definita come “l’insieme delle proprietà e delle caratteristiche di un prodotto o di un servizio che gli conferiscono l’attitudine a soddisfare bisogni espressi o impliciti” (norma UNI EN ISO 8402). Tuttavia questo concetto, quando legato al cibo, si è profondamente evoluto negli anni. Evoluzione determinata dagli stessi consumatori, i quali, attualmente richiedono prodotti sani, sicuri, nutrienti e ottenuti nel rispetto dell’ambiente sia per i processi produttivi che per il benessere animale. Ovviamente, insieme alla qualità richiesta dal consumatore, comunemente definita qualità percepita, c’è anche quella delineata dalle industrie e dalla grande distribuzione organizzata e che riguarda la tecnologia e la sicurezza alimentare, definita come qualità oggettiva. Negli ultimi decenni, con l’avvento della nutraceutica, costrizione delle parole nutrizione e farmaceutica, — la disciplina che studia tutti i componenti o i principi attivi degli alimenti con effetto positivo per la salute, la prevenzione ed il trattamento delle malattie — il concetto di qualità di un alimento si è ulteriormente ampliato e aumenta costantemente la richiesta da parte del consumatore di alimenti nutraceutici.

Il consumatore alla ricerca di un perfetto equilibrio fra qualità oggettiva e soggettiva degli alimenti

Inoltre, è in aumento la richiesta da parte del consumatore di prodotti made in Italy e delle produzioni italiane a Identificazione Geografica (IG). È d’altra parte noto come i prodotti IG identifichino alimenti caratterizzati da un’intima e profonda connessione con il territorio, oltre ad avere caratteristiche uniche che sono strettamente legate, direi esclusivamente legate, all’area geografica nella quale vengono prodotti e che racchiude sia l’ambiente pedo-climatico sia l’opera dell’uomo nei processi di trasformazione con tecniche di produzioni tradizionali ed artigianali. Il prodotto finale rappresenta quindi certamente un alimento unico che non potrà mai essere riprodotto in un’area diversa da quella di produzione specifica. Il concetto della nutraceutica si è esteso anche ai prodotti IG determinando un attributo aggiuntivo a prodotti già identificati per caratteristiche organolettiche e nutrizionali eccellenti. Tra l’altro, molti dei prodotti IG italiani fanno parte integrante della Dieta Mediterranea, regime alimentare unico al mondo, ritenuto, nell’ambito di uno studio che confrontava 35 regimi alimentari (US News & World Report’s, 2020), come la migliore dieta al mondo per il mantenimento della salute. Appare ovvio quindi il legame esistente tra prodotti IG, caratteristici e distintivi del cibo italiano, e l’adozione della Dieta Mediterranea.



Lucia Guidi

Comitato scientifico Fondazione Qualivita

Presidente del Corso di Laurea in Scienze Agrarie e docente di Biochimica al Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell’Università di Pisa è Direttrice del Centro Interdipartimentale di Ricerca Nutrafood UniPi “Nutraceutica e Alimentazione per la Salute” la nuova scienza che studia il valore salutistico degli alimenti unendo gli ambiti della nutrizione e della farmaceutica.

Le produzioni IG non sono solo sinonimo di qualità, intesa nei suoi molteplici aspetti legati alle caratteristiche organolettiche uniche e tipiche, e quindi alle proprietà edonistiche dell’alimento, ma rappresentano anche un’importante fonte di compiti nutrizionali e nutraceutici, nonché di sostenibilità nelle produzioni, tema importante nell’ambito dell’Agenda 2030.

In questo panorama, la ricerca scientifica presenta una notevole quantità di dati relativi alle caratteristiche organolettiche, nutrizionali e, negli ultimi anni, anche nutraceutiche dei prodotti IG che necessitano di essere diffuse anche ai consumatori perché siano consci del valore aggiunto di questi prodotti in termini di proprietà salutistiche.

Da un’approfondita ricerca bibliografica svolta dal Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali (DiSAAA-a) dell’Università di Pisa in collaborazione con il Consorzio di tutela dell’Aceto Balsamico di Modena IGP (ABM) e Tradizionale di Modena DOP (ABTM), si è evidenziato come sia l’ABM che l’ABTM rappresentino prodotti unici e tipici della tradizione italiana e modenese in particolare, ma anche alimenti funzionali, in grado di apportare molecole che hanno un effetto benefico sulla salute umana. Le tecniche di produzione sortiscono prodotti ricchi di molteplici molecole funzionali con un’elevata attività antiossidante come acidi organici, polifenoli, melanoidine, tetrametilpirazina, e altri ancora che, in quello che viene chiamato pool fitochimico, determina un effetto salutistico del prodotto stesso.

Un frutto di eccellenza è certamente rappresentato dalla Melannurca Campana IGP la cui caratteristica risiede nel metodo di produzione caratterizzato dalla

raccolta, quando la maturazione non è ancora raggiunta e viene completata a terra nei melai dove il frutto si arrossa alla luce naturale, grazie anche al costante lavoro degli agricoltori che rivoltano periodicamente le mele. Le caratteristiche organolettiche sono uniche: in uno studio commissionato dal Consorzio di tutela Melannurca Campana IGP e svolto dal Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli, si è evidenziato l'effetto positivo di questi frutti sulla riduzione dell'LDL e sull'aumento dell'HDL e quindi sulla colesterolemia totale. Inoltre, nello stesso studio sono stati valutati anche principi attivi estratti dalla Melannurca Campana IGP per la produzione di farmaci per ridurre la colesterolemia nel sangue ma anche per ostacolare alcuni degli effetti negativi della chemioterapia.

Per quanto riguarda le bevande, il vino, pur contenendo alcool, è stato inserito nella Dieta Mediterranea, seppure da consumare in moderata quantità. Credo che sia pleonastico enumerare le eccellenze dei vini IG prodotti in Italia. Per alcuni di essi, come ad esempio l'Aglianico Falanghina DOP, i sottoprodotti (in particolare bucce e vinacce) sono molto ricchi in proantocianidine, in grado di indurre morte cellulare nel mesotelioma (tumore delle membrane che rivestono, come una sottile pellicola, gli organi interni).

Un'altra bontà del nostro territorio è il cioccolato ed è ben noto da anni come il cioccolato sia fonte di importanti molecole in grado di avere azioni benefiche sul sistema cardiovascolare ma anche nei confronti di altre malattie cronico-degenerative. D'altra parte, il Cioccolato di Modica IGP sembra particolarmente ricco in catechine rispetto ad altri tipi di cioccolato, probabilmente a causa del processo tecnologico alla base della sua produzione "a freddo". Infatti, il Cioccolato di Modica IGP si ottiene da una particolare lavorazione "a freddo" che esclude la fase del concaggio e la bassa temperatura di lavorazione permette la ritenzione dei polifenoli (tra cui le catechine).

Il formaggio, invece, ha una cattiva reputazione, dato che è un alimento ad alto contenuto di grassi. Tuttavia, da uno studio effettuato sul Grana Padano DOP si è evidenziata la presenza di tripeptidi che presentano la proprietà di inibire l'attività dell'acetilcolinesterasi, enzima cruciale nella cura dell'ipertensione. Non da meno il Parmigiano Reggiano DOP, soprattutto quello stagionato 40 mesi, può divenire un'ottima fonte di selenio, un elemento che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla normale funzione tiroidea ed al mantenimento di unghie e capelli normali. E cosa dire del Pecorino Toscano DOP la cui composizione è strettamente dipendente dalla razza? Infatti, il latte ovino prodotto nel periodo di pascolamento primaverile è caratterizzato da elevate quantità di acidi grassi omega-3, di acido grasso linoleico coniugato

e di acido vaccenico. E quando non è possibile il pascolamento? Possiamo, con innovazioni specifiche che riguardano le catene foraggere e la formulazione di mangimi, ottenere lo stesso prodotto ricco dei suddetti composti, che aiutano a mantenere inalterati i valori di colesterolemia, anche in soggetti ipercolesterolemici.

Sicuramente, il principe sulla tavola degli italiani è il pomodoro, frutto utilizzato crudo o cotto, e presente in una grande varietà di pietanze. Le proprietà benefiche di questo frutto sono note oramai da anni e primo fra tutti assolve a questo ruolo benefico il composto responsabile della colorazione rossa del pomodoro stesso, il licopene. Questo carotenoide presenta numerosi effetti benefici sul sistema cardiovascolare, ma anche contro alcuni tumori. Se uniamo queste importanti proprietà benefiche ad un prodotto di eccellenza come il Pomodoro Pachino IGP, è chiaro che questo alimento non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole. Da sottolineare come il licopene sia contenuto soprattutto nelle bucce che, seppur considerati prodotti di scarto nell'industria alimentare, possono divenire un'ottima risorsa di questo composto bioattivo, anche in un'ottica di economia circolare e di riduzione dello spreco.

Con un consumo moderato il vino può essere considerato un alimento nutraceutico

Infine, il Ficodindia dell'Etna DOP è un importante frutto che, oltre ad essere consumato fresco, può anche essere utilizzato per la produzione di succhi, liquori, gelatine marmellate e dolcificanti. In aggiunta a ciò, sono in essere studi relativi all'utilizzazione degli scarti della lavorazione per l'estrazione di pectine, betanine, mucillagini, olio di semi di ficodindia, preziose risorse per le industrie parafarmaceutiche, nutraceutiche e della cosmesi, che oltre ad aumentare l'economia del frutto rappresentano anche un ottimo modello di economia circolare.

In conclusione, possiamo dire che i prodotti IGP e DOP rappresentano meritatamente l'eccellenza italiana in grado di soddisfare le richieste sensoriali del consumatore, ma non solo. Infatti, gli studi indicano come gran parte di questi prodotti, oltre ad avere indubbie proprietà nutrizionali, hanno anche notevoli caratteristiche nutraceutiche che accrescono ulteriormente la loro qualità. È quindi necessario riuscire a diffondere questi aspetti anche in prodotti agroalimentari IG nei quali possono rappresentare un valore aggiunto agli attributi di bontà, unicità e tipicità, salubrità e sostenibilità che già sono insiti in essi. Questo diviene ancora più importante in un'epoca nella quale vorremmo arrivare a stabilire la bontà del cibo sulla base di etichette a semaforo che non tengono assolutamente conto delle qualità del prodotto e della sua unicità come prodotti IG.