

7 aprile 2003 0:00

## SPREMUTA D'ARANCIA FRESCA O PASTORIZZATA

### **LA STESSA COSA? ALMENO DA UN PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE ... E NON E' POCO!**

Firenze, 7 Aprile 2003. In Italia, e piu' in generale in Occidente, si bevono molte spremute d'arancia e, in genere, si privilegia quella fresca in quanto ricca di antiossidanti, come la vitamina C che preserva le cellule dagli effetti dei radicali liberi.

Ora, pero', uno studio pubblicato sul "Journal of the Science of Food and Agriculture", diretto dalla ricercatrice Pilar Castro dell'Universita' Ciudad Madrid ( clicca qui

<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/104050031/START>)), ha rilevato alcuni particolari non secondari, dal punto di vista nutrizionale. Il processo di pastorizzazione, che consente di conservare il succo per mesi, sostanzialmente non altera le differenze tra le spremute fresche e quelle conservate, per cui gli antiossidanti non vengono danneggiati. Una parte di vitamina C, in particolare, viene modificata dai processi ossidativi e termici (pastorizzazione), ma una volta introdotta nel nostro organismo, il glutatione (un peptide diffuso nei globuli rossi del sangue, nei muscoli e nel fegato, che svolge un importante ruolo nel sistema ossidoriduttivo della cellula) la riconduce alla forma attiva.

La spremuta fresca e' quindi uguale a quella conservata? Almeno da un punto di vista nutrizionale.

E non ci sembra poco, specialmente per chi, bevendo una spremuta in un bar, spesso, per quella fresca, si sottomette ad un salasso del portafogli (senza contare che sulla freschezza delle arance esposte negli invitanti espositori/cestini sui banconi dei bar, ci sarebbe da porsi piu' di un dubbio).

Il processo di pastorizzazione altera il sapore del succo d'arancia, ma, ammesso (vedi sopra) che le arance siano fresche e raccolte mature dagli alberi e giungano cosi' sui banconi dei bar, se l'esigenza del consumatore non e' particolarmente legata al gusto, una spremuta d'arancia confezionata gli produrra' gli stessi effetti di una "fresca". Non solo. Ma se il consumatore capita in un bar in cui gli viene piu' di un dubbio rispetto alla sicurezza igienica dello spremiagrumi o dei locali in generale, potra' chiedere un succo d'arancia confezionato senza per questo venir meno alle sue esigenze nutrizionali di quello specifico momento.

Il discorso, ovviamente, diventa relativo per chi acquista arance di cui conosce la qualita' e l'origine e se le beve spremendosele in casa.

Mentre ci puo' servire, inoltre, per sfatare alcuni "miti salutistici" che, spesso, ci portano a spendere piu' soldi (e anche a rischiare da un punto di vista igienico) con l'illusione di averne un beneficio maggiore per il nostro corpo.