



Il succo di pomodoro fa bene all'osteoporosi

Il licopene è un pigmento rosso che si trova nel pomodoro e in altri frutti. Appartiene al gruppo dei carotenoidi, sostanze naturali essenziali per la crescita della pianta e dotate di proprietà antiossidanti. È considerato capace di prevenire numerose malattie croniche.

Ricercatori della Università di Toronto hanno condotto uno studio su un gruppo di donne di età compresa tra i 50 e i 60 anni per vedere se questa sostanza fosse in grado di prevenire l'osteoporosi. I risultati hanno portato alla conclusione che 30 mg di licopene (quanto ne contengono 2 pomodori) sono in grado di ridurre lo stress ossidativi e il riassorbimento osseo.

Sulla base degli studi di laboratorio e clinici finora condotti, oltre che sull'osteoporosi, il licopene potrebbe avere un'azione protettiva anche sulle seguenti patologie:

- Degenerazione maculare
- Tumore al seno
- Patologie cardiovascolari
- Cataratta
- Tumore della cervice
- Asma da sforzo
- Tumore dei polmoni
- Tumore delle ovaie
- Tumore del pancreas
- Tumore della prostata
- Tumore della pelle
- Tumore dello stomaco
- Infertilità maschile

Il licopene è una sostanza liposolubile e viene meglio assorbita dal nostro organismo in presenza di grassi alimentari. Un ulteriore motivo per non adottare insensate diete povere di grassi.

Fonte: <http://www.springerlink.com/content/0937-941x/> Osteoporosis International



[Dr Francesco Perugini Billi](http://www.dottorperuginibilli.it)