

Sugo al pomodoro amico del cuore, il segreto nel soffritto

Studio promuove salsa regina della dieta mediterranea, contiene 40 antiossidanti

(Adnkronos Salute) - Olio extravergine d'oliva, trito di cipolla, spicchio d'aglio, pomodoro a volontà. La salsa più amata dagli italiani è anche la più benefica per la salute di cuore e arterie, grazie a 40 polifenoli antiossidanti racchiusi negli ingredienti del sugo rosso, re della dieta mediterranea. Lo dimostra uno studio spagnolo pubblicato su 'Food Chemistry', condotto da un gruppo di scienziati dell'università di Barcellona confrontando diverse salse pronte vendute al supermercato, preparate con materie prime fornite da aziende agricole. Secondo gli autori della ricerca, ripresa dal quotidiano britannico 'Daily Mail', le virtù del sugo al pomodoro non si nascondono nei singoli ingredienti bensì nel combinarli in un mix. E il segreto, in particolare, sta nel soffritto: partendo da questa base, infatti, agli antiossidanti del pomodoro si aggiungono quelli di olio, aglio e cipolla. "E' l'oro verde' caldo la chiave degli effetti benefici del sugo al pomodoro. Ma attenzione: il segreto è non superare il 'punto di fumo' e inserire tutti gli ingredienti del soffritto contemporaneamente nell'olio extravergine d'oliva caldo: trito di cipolla, spicchio d'aglio, pomodori a pezzi e basilico". La raccomandazione arriva dall'esperta di nutrizione funzionale Sara Farnetti, che commenta all'Adnkronos Salute lo studio spagnolo pubblicato su 'Food Chemistry'. "E' verissimo: agli antiossidanti del pomodoro si aggiungono, infatti, quelli di olio, aglio, cipolla, pomodori in pezzi ed erbe aromatiche. La biodisponibilità dei polifenoli aumenta grazie all'olio extravergine caldo. Ma attenzione: l'olio - raccomanda **Farnetti** - non deve fare fumo. Gli ingredienti devono essere messi quasi tutti insieme per ottimizzare la cottura e permetterci di realizzare quasi un 'medicamento' alimentare".