

# La pummarola è più salutare e anti-age del pomodoro crudo

ROMA — Nel centenario della morte di Pellegrino Artusi, il pioniere della tradizione gastronomica italiana, a celebrare il sugo al pomodoro non sono solo i gastronomi, ma anche la comunità scientifica.

Il pomodoro fa meglio cotto che crudo. Secondo una ricerca Mayeaux, la quantità di licopene (sostanza che aiuta il nostro corpo a contrastare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare) contenuto nel pomodoro è strettamente legata al tipo di prodotto scelto.

E un pomodoro maturo e poco acido può contenere fino a 100 volte più licopene di un pomodoro acerbo e soprattutto alla sua



La pummarola viene imbottigliata

preparazione.

Il pomodoro crudo è meno salutare di quello cotto perché la molecola di licopene, per attivarsi e combattere i radicali liberi, ha bisogno di essere spezzata e questo avviene tramite la cottura.

Ma qual è il metodo di cottura più efficiente? La ricerca Mayeaux ha evidenziato che la classica cottura del sugo in pentola, dove la temperatura non supera i 100 gradi, mantiene il licopene anche per lunghe cotture: le perdite di licopene sono solo del 20% dopo 30 minuti e del 40% dopo 60 minuti. Invece nella cottura al forno a 150 gradi le perdite sono del 40% dopo soli 10 minuti e del 95% dopo 20 minuti.

**SALUTE**  
**Benessere**

**Depressione da Facebook**  
La malattia dei teenagers

**Piace anche agli anziani e fa bene alla memoria**

**In Italia 4 giovani su 10 hanno problemi di fertilità**

**La pummarola è più salutare: 100 volte più licopene del pomodoro crudo**

**Super batteri resistenti**