Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cosa sono le sostanze vegetali secondarie?

Lun 20/07/2020 - 09:28

Frutta e verdura sono notoriamente ricche di vitamine, minerali e fibre. Meno conosciute, invece, sono le sostanze vegetali secondarie, presenti anch'esse in entrambe. Per la pianta queste sostanze fungono da difesa contro predatori, funghi, raggi UV e radicali liberi dell'ossigeno (ad es. polifenoli), ma servono anche a donare profumo alle piante e colore ai frutti (come nel caso dei carotenoidi) nonché ad attirare insetti.

Dal momento che esistono migliaia di sostanze vegetali secondarie differenti, i loro effetti sono estremamente vari. "Per le persone e per la ricerca le sostanze vegetali secondarie risultano interessanti in quanto capaci di favorire la salute in vario modo e di proteggere da malattie", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In sperimentazioni su cellule e su animali, alcune sostanze vegetali secondarie evidenziano effetti antinfiammatori, altre effetti antiossidanti, antimicrobici, antitumorali e molto altro ancora".
Come suggerisce il loro nome, le sostanze vegetali secondarie si formano esclusivamente nel metabolismo delle piante, pertanto non sono presenti negli alimenti di origine animale. Nelle cipolle si trovano all'incirca tra 70 e 100 sostanze vegetali secondarie differenti, nelle mele da 200 a 300 e nei pomodori da 300 a 350. In genere esse sono contenute nella buccia, negli strati esterni e nelle foglie. Le classi più note di queste sostanze sono i carotinoidi, che tra l'altro conferiscono alla carote il loro colore arancione, i polifenoli, presenti ad esempio nelle bacche e nel tè verde, i glucosinolati, ai quali si deve il sapore aromatico-piccante del rafano e del cavolo, e i solfuri, che si trovano ad esempio nelle cipolle e nell'aglio.
Con una dieta prevalentemente vegetale, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e noci, si assumono quotidianamente diversi grammi di sostanze vegetali secondarie in un composto naturale. La somministrazione di singole sostanze vegetali isolate per mezzo di integratori alimentari, invece, è controversa, poiché si sa ancora troppo poco delle quantità di assunzione e dei relativi effetti sul corpo umano.