
Quanto nitrato c'è nei nostri cibi?

Lun 29/05/2017 - 15:10

I nitrati sono dei composti di nitrogeno, utilizzati quali nutrienti dalle piante. Sono naturalmente presenti nel suolo, contenuti nei fertilizzanti e dalle radici vengono riassorbiti nelle piante. L'assunzione di nitrato attraverso il cibo andrebbe, se possibile, evitata. Il nitrato di per sé non viene considerato particolarmente pericoloso per la salute ma, attraverso batteri, può essere trasformato in nitriti. I nitriti, a loro volta, possono reagire chimicamente legandosi all'emoglobina (la proteina del sangue che trasporta l'ossigeno ai tessuti) ed in collegamento con le ammine formano nitrosamine, considerate cancerogene.

Assumiamo i nitrati principalmente attraverso l'acqua potabile e le verdure. Sia per l'acqua che per certi tipi di verdure esistono valori limite. Il contenuto di nitrati dipende da più fattori: dal tipo di verdura, dall'utilizzo di fertilizzante e dall'irradiazione solare.

Le verdure a foglia come l'insalata, la valeriana, gli spinaci, le coste, la rucola e la cicoria sono fra quelle verdure che immagazzinano più nitrati. In particolar modo la rucola mostra spesso un alto contenuto di oltre 3.000 mg/kg. Nell'insalata in media troviamo fra i 1.000 e i 2.000 mg/kg.

Negli steli, nelle costole e nelle foglie esterne si concentra un alto contenuto di tale sostanza.

Grazie all'irradiazione solare diretta, l'insalata e le verdure di stagione, coltivate all'esterno, contengono meno nitrati rispetto alle verdure provenienti da colture con pellicola o serre. Verdure ed insalate raccolte la sera, dopo essere state esposte al sole per parecchie ore, contengono meno nitrati rispetto a quelle raccolte al mattino. Grazie all'utilizzo di fertilizzanti organici la verdura a coltivazione biologica risulta avere di norma un minor contenuto di nitrati.

Nelle insalate e nei cavoli si consiglia di rimuovere steli e foglie esterne. Combinando verdure ricche di nitrati con quelle a basso contenuto (come pomodori, cetrioli, peperoni e carote) è possibile ridurre la quantità assunta.

Consumando allo stesso tempo verdura ricca di vitamina C, frutta o succhi di frutta, si ostacola la formazione di nitrosamine nel corpo.

Le verdure, in generale, andrebbero conservate al fresco, e per periodi brevi. Scottarle in acqua bollente ne riduce il contenuto di nitrati, a patto che poi si scolino. Chi coltivasse le verdure nel proprio giardino farà bene a rinunciare a fertilizzanti artificiali e a raccogliere la verdura possibilmente di sera.