Dentro l'Arancia

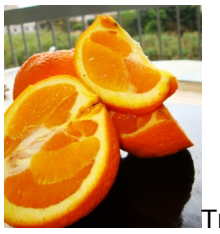
Scritto da Manuela Barone
Mercoledì 04 Maggio 2011 10:53

Nella settimana in cui per la prima volta, grazie al **Riberella Days**, si festeggia l'Arancia di Ribera, mi ritrovo con il compito di parlarne e di descriverne le peculiarità e doti nutrizionali.

Se mi avessero chiesto di riassumere la trama di un film sarebbe stato molto più semplice, ma vi assicuro che raccontare di un'arancia è come dover scrivere della pioggia e non sembrare mai banali. Ho sempre pensato che se vuoi essere convincente, devi innanzitutto sapere di cosa parli. Non badiamo mai davvero ai sapori cui siamo abituati, a ciò che abbiamo intorno, perchè lo diamo per scontato, e scommetto che non saremmo in grado di individuare ciò che rende un certo prodotto unico nel suo genere, se, colti alla sprovvista, ce lo domandassero.

Ho deciso, dunque, di iniziare il mio viaggio alla scoperta della Riberella al mercato ortofrutticolo, per comprarne qualche chilo e poterle assaporare in totale calma e tranquillità, con tutta la concentrazione che il compito richiede. Qualche sera fa, dunque, comodamente seduta nella mia cucina ho preso una di queste grosse e polpose arance e ho dato il via al mio studio scientifico, armata di coltello e piattino. Undici spicchi come di rito (aspetto delle arance che mi ha sempre incuriosito parecchio), fresca, ricca di succo, estremamente rinfrescante e piacevole, aspra e dolce al contempo. Terminata questa prima fase ludico-mangereccia, ho iniziato a indagare sul perchè si dice sempre che mangiare arance sia un toccasana per lo spirito, ma soprattutto per il corpo.

Scopro intanto che il frutto che ho acquistato al mercato è fresco fresco di riconoscimento del marchio DOP (GU del febbraio di quest'anno) dopo un iter durato ben 12 anni. Ciò vuol dire che le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione dell'Arancia di Ribera, frutto chiaro, dotato di "ombelico" e in tre varietà (Brasiliano, Washington e Navelina) sono rigidamente limitate alla provincia di **Agrigento** e di **Palermo**, ma solo per Chiusa Sclafani, e sono proprio questi luoghi a rendere il frutto quello che è, con le sue particolari caratteristiche. Voglio però parlare di tutte le arance, non sia mai quelle riberesi dovessero manifestare smanie di protagonismo... no, no. Sarebbe alquanto disdicevole. Dicevamo? Intanto prendo un'altra arancia, che male non fa. Senza contare che due arance al giorno non solo soddisfano il fabbisogno quotidiano di vitamina C, ma proteggono contro le malattie infettive e servono a tutta un'altra serie di cose che vi illustrerò di seguito. Una sola arancia infatti, non soltanto contiene da 50 a 90 mg di vitamina C ogni 100 ml di succo, ma oltre agli zuccheri, glucosio, fruttosio e saccarosio, e agli acidi organici, citrico e malico, contiene circa 450 composti diversi che assolvono a svariate funzioni

Tra questi, troviamo le **antocianine** (o antociani, è lo stesso) che svolgono una delle attività più importanti per un'arancia (oltre a quella di conferirle il colore), ossia quella **antiossidante**, intesa come difesa contro i radicali liberi, responsabili dello stress ossidativo cellulare. Per intenderci, un radicale libero è una particella estremamente reattiva che deriva dal metabolismo cellulare. Ha un elettrone in più e questo rende la particella in grado di reagire con altre particelle che hanno l'elettrone "spaiato" per raggiungere uno stato elettronico più stabile, oppure reagiscono con altre molecole per formare nuovi legami.

Il nostro corpo produce **radicali liberi** ogni giorno, in quantità maggiore o minore relativamente al nostro stile di vita. Se i livelli di soglia vengono superati, poco alla volta, possono manifestarsi gli effetti nell'invecchiamento della pelle e nell'insorgenza di ulcere gastriche, intossicazioni, tumori, ecc ecc. Le antocianine sono più propriamente dei

glucosidi (molecola composta da uno zucchero e un alcol); nel caso delle arance parliamo di cianidina-3-glucoside, molto più brava della vitamina C nel disattivare le specie radicaliche ossigenate, essendo dotata di una porzione non zuccherina detta "**scavenger**" che si intromette nelle reazioni che producono radicali, bloccandole.

E' semplice capire quindi, come l'eliminazione di una particella potenzialmente negativa, che può produrre danni se si lega alle membrane cellulari o al dna, possa produrre effetti benefici ad ampio spettro, sia dal punto di vista della prevenzione che della cura. Le antocianine proteggono inoltre dalla **fragilità capillare**, hanno proprietà **antiemorragiche**, **diuretiche**, **disintossicanti** e **antiartritiche** e non ultimo, vengono utilizzate in campo **cosmetico** per le loro proprietà **astringenti** e **aromatizzanti**.

Inoltre, gli **oli essenziali** contenuti nella buccia, contengono molecole che, negli ultimi anni, sono state oggetto di studi in campo oncologico a proposito dei processi di morte cellulare, che nei soggetti affetti da **cancro** sono bloccati, portando una cellula malata a moltiplicarsi all'infinito. Generalmente, degli enzimi chiamati "**caspasi**", attivano una cascata di reazioni che conducono allo smantellamento delle cellule danneggiate. L'attività delle caspasi può essere limitata da una proteina **GSK-3** (glicogeno-sintetasi chinasi3). A sua volta, la GSK-3 si è visto che può essere bloccata da **triterpenoidisintetici** derivati, appunto, dagli oli essenziali contenuti nella buccia d'arancia e con dosi di farmaco molto basse.

A questo punto, se un giorno scoprissero delle arance in grado di preparare il caffè, non mi stupirei affatto. Intanto, ne sbuccio un'altra.