

di **NICOLA SORRENTINO**

■ La clorofilla è così famosa che la conoscono anche i bambini. Dopotutto, chi non si ricorda di aver studiato la fotosintesi clorofilliana alla scuola elementare? Da subito abbiamo imparato a conoscere la sua importanza: non solo come pigmento responsabile del colore verde di molti vegetali, dalle piante alle alghe, ma anche perché senza di lei sulla Terra non esisterebbe la vita. Il processo di cui è protagonista (la fotosintesi, appunto)

Chi cerca la clorofilla nel cibo trova un tesoro

permette agli organismi vegetali di produrre sostanze complesse come gli zuccheri, partendo da anidride carbonica e acqua utilizzando la luce. Sono queste le reazioni chimiche attraverso cui le foglie liberano l'ossigeno e che hanno fatto guadagnare alla clorofilla la nomea di «sangue verde». La clorofilla, infatti, ha una struttura chimica molto simile a quella dell'emoglobina, con la differenza che nel pigmento verde la molecola centrale è un atomo

di magnesio, mentre nel sangue è il ferro.

Come fa bene al ciclo naturale della vita, però, la clorofilla può giocare un ruolo importante anche nella nostra dieta quotidiana. Dove la troviamo? Le verdure più ricche di questo pigmento sono, ovviamente, quelle a foglia verde: lattuga, carciofi, scarola, tarassaco, cicoria, cardi, soncino e asparagi. Nel pulirle in cucina per le nostre ricette, ricordiamoci di non scartare le foglie. Sarebbe un errore

perché sono le fonti migliori di clorofilla.

Tanti i benefici della clorofilla documentati dalla letteratura scientifica. I principali riguardano la sua azione antiossidante, ma anche disintossicante, purificante e antianemica. Essa svolge azioni di rinforzo e protezione del sistema immunitario, è di supporto nei processi di riparazione delle ferite e dei tessuti ed è utile nella malattie infiammatorie intestinali.

Nello specifico, secondo al-

cuni studi, la clorofilla potrebbe prevenire il tumore epatico provocato da un'aflatossina, un cancerogeno prodotto da alcune specie di funghi e contenuto in cereali e legumi esposti a muffe.

La clorofilla contenuta negli ortaggi si presta anche a utilizzi più «pratici». Il suo consumo, infatti, è in grado di migliorare l'alito cattivo, così come a ridurre gli odori corporei. È un buon trattamento nei casi di debolezza, anemia e come ricostituente dopo

una cura antibiotica e, infine, è particolarmente indicata nei soggetti che seguono una dieta non equilibrata, povera di frutta e verdura o nei fumatori. La clorofilla non è l'unico motivo per cui inserire gli ortaggi verdi nella dieta quotidiana: queste verdure contengono anche carotenoidi antiossidanti, che nell'organismo contrastano l'azione dei radicali liberi rallentando l'invecchiamento cellulare. La clorofilla esiste anche in pratiche compresse, vendute in farmacia, da assumere giornalmente, meglio se a digiuno.