

"INSETTI HANNO PIU' ANTIOSSIDANTI DELL'OLIO D'OLIVA", RICERCA UNIVERSITA' TERAMO

12 Luglio 2019



ROMA - Se gli insetti fossero in commercio, al banco del supermercato, di sicuro avrebbero una qualità nutrizionale da promuovere: sono pieni di antiossidanti. I grilli racchiudono il 75% del potere antiossidante del succo dell'arancia appena spremuta e il grasso del baco da seta ha due volte i valori dell'olio d'oliva.

A dirlo è una ricerca tutta italiana realizzata dall'Università di Teramo e pubblicata sulla rivista scientifica *Frontiers in Nutrition and Sustainable diets*.

Il dibattito è in corso da tempo e attraversa diversi fronti di polemica, dal campo alimentare a quello politico. Certo è che tra i recenti studi, che dimostrano le sostanziali proprietà nutritive degli insetti e il sistema di valutazione per la sicurezza alimentare introdotto dall'Unione europea, che ha definito il nostro olio d'oliva più dannoso rispetto a qualsiasi altro alimento di altri Paesi, sembra procedere spedita la crociata contro l'olio d'oliva.

"Almeno 2 miliardi di persone, cioè un quarto della popolazione mondiale, mangiano regolarmente insetti - dice l'autore principale dello studio, Mauro Serafini, docente di nutrizione umana nell'ateneo abruzzese - gli insetti commestibili sono un'ottima fonte di proteine, acidi grassi polinsaturi, minerali, vitamine e fibre, ma fino ad ora nessuno li aveva confrontati in termini di attività antiossidante con cibi funzionali classici come l'olio d'oliva o il succo d'arancia".

Estratti di cavallette, bachi da seta e grilli hanno mostrato i più alti valori di capacità antiossidante (anche cinque volte superiori a quelle del succo d'arancia fresco). Le cicale e i bachi da seta hanno mostrato, invece, due volte di più l'attività antiossidante dell'olio d'oliva.

"Non è possibile però dire che siano 'superfood' perché lo studio è stato condotto in vitro e si tratta di una potenzialità del cibo - ha aggiunto - ora bisognerà, con nuove ricerche, capire l'effettiva biodisponibilità degli antiossidanti valutando cosa succede nell'organismo dopo averli mangiati".