



La Pera

Una miniera di benessere per tutte le età

Ecotipi locali nel mirino della ricerca

Roccaldo Sardella, Antonella Lisanti, Benedetto Natalini
Dipartimento di Scienze Farmaceutiche, Università degli Studi di Perugia

Domenico Dimatteo
Associazione Culturale "S.E.I. sul SINNI" – Sostenibilità, Etica ed Integrazione
Presidio Slow Food "Pera Signora della Valle del Sinni"

Vincenzo Santagata
Gruppo di Azione Locale COSVEL S.r.l.
(Consorzio per lo Sviluppo dell'Economia Locale)

Attualmente, esistono più di tremila varietà di pere e le differenze sono ascrivibili soprattutto alla forma, al sapore ed alla tonalità della buccia.

Le notevoli **proprietà benefiche vantate dal frutto derivano dalla presenza**, in esso, di un fitocomplesso ricco di sostanze preziose per l'organismo. Già Catone e Plinio nel 350 a. C., infatti, conoscevano i numerosi benefici di tale frutto, di cui ne esaltavano le proprietà energetiche, tonificanti e lassative.

Delle numerose **proprietà benefiche della pera**, ampiamente descritte nella letteratura scientifica, le più rilevanti sono di seguito riportate.

La pera, ha un alto contenuto di fibre. Tra le più importanti si annoverano la pectina e la lignina.

La pectina, un eteropolisaccaride con note proprietà diuretiche, è una sostanza che viene comunemente aggiunta alle marmellate e alle gelatine per favorire l'addensamento. Una volta assunta, essendo solubile in acqua, forma una sostanza viscosa che nell'intestino è in grado di legarsi al colesterolo cattivo, favorendone in tal modo l'evacuazione attraverso le feci. L'effetto anticolesterolemico, e quindi la conseguente riduzione del rischio di patologie cardiache e di ictus, è maggiore quando il frutto è ingerito con la buccia

in cui la fibra è particolarmente concentrata. La pectina è ritenuta anche capace di legarsi ad alcuni composti cancerogeni che transitano nel colon, facilitandone l'eliminazione.

A differenza della pectina, la lignina (un complesso polimero organico principalmente costituito da gruppi fenolici) non è solubile ma in grado di assorbire molta acqua e facilitare, in tal modo, il passaggio delle feci nell'intestino. Questo meccanismo d'azione, oltre a regolare i movimenti intestinali prevenendo la stipsi e l'insorgenza di emorroidi, sembra ridurre il rischio di tumori al colon.

Oltre ad essere utili in caso di disordini intestinali e metabolici e per mantenere la sensazione di sazietà, le fibre contenute nella pera contribuiscono anche a ridurre il tasso di glicemia.

Le pere sono una ricca fonte di macroelementi, in modo particolare di calcio e potassio.

L'alto contenuto di calcio le rende preziose alleate nella battaglia contro l'osteoporosi, ostacolando il processo di rarefazione del tessuto osseo dovuto alla graduale demineralizzazione del corpo.

Il frutto abbonda in potassio, un minerale fondamentale nell'organismo date le sue implicazioni nel buon funzionamento del sistema nervoso, dei reni e del sistema linfatico, nonché nel mantenimento della regolarità del battito cardiaco. Dato il loro basso contenuto in sodio e alto in potassio, le pere sono consigliate nell'alimentazione di pazienti con ipertensione arteriosa e problemi cardiovascolari e indicate per coloro che praticano attività sportive, contrastando la debolezza muscolare. La fortificazione muscolare è coadiuvata dalle proteine contenute nel frutto.

Sul fronte delle vitamine, la pera contiene vitamina A, alcune del gruppo B (B1, B2, B3, B5 e B6) e le vitamine C, D, E e K.

La presenza di tali vitamine determina molti benefici per l'organismo. L'assunzione frequente di pere contribuisce, infatti, a migliorare la qualità della vista, in quanto ricca di vitamina A nota per il suo importante ruolo per la

